



(案)

管理栄養士考案!

野菜たっぷりレシピ No.59

過去のレシピは...

栗東市 野菜たっぷりレシピ



こんがり鮭の南蛮漬け



野菜から
たべよう!



70%W

☆材料☆ (2人分)

- 鮭・・・2切(200g)
- 玉ねぎ・・・1/2個(110g)
- ピーマン・・・1個(30g)
- 酒・・・・・・・・小さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・小さじ2
- 油・・・・・・・・小さじ4
- ★ ポン酢しょうゆ・・・小さじ4
- ★ 砂糖・・・・・・・・小さじ1
- ★ おろししょうが・・・小さじ2

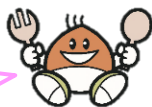
<1人分>

エネルギー **283kcal**
 塩分 **0.9g**
 野菜の量 **70g**

☆作り方☆

- ① 鮭に酒をふって、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎ、ピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンに油を半量(小さじ2)入れて火にかけ、②を炒める。
しんなりしたら器に取り出す。
- ④ フライパンに残りの油(小さじ2)を入れて火にかけ鮭を焼く。
鮭に火が通り、こんがり焼き目がついたら★に漬ける。
- ⑤ ④に③を入れて混ぜ合わせ、30分以上漬け込む。

*酸味がもっと欲しい方は、お好みでお酢を入れてくり♪



あさり缶で♪ 本格クラムチャウダー

<1人分>

エネルギー 221kcal
塩分 1.4g
野菜の量 40g



☆材料☆ (2人分)

あさり水煮(身)・1/2缶30g
あさり水煮(汁)・1/2缶30ml
玉ねぎ・・・・・・・・・・30g
じゃがいも・・中1/2個(35g)
しめじ・・・・・・・・1/6袋(15g)
バター・・・・・・・・・・10g
薄力粉・・・・・・・・・・大さじ1
顆粒コンソメ・・・・・・・・小さじ1
水・・・・・・・・・・100ml
牛乳・・・・・・・・・・200ml

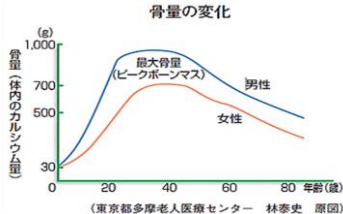
☆作り方☆

- ① 玉ねぎ、じゃがいも、しめじは1cm角に切る。
- ② 鍋にバターを入れて火にかけ、①を加えしんなりするまで炒める。
- ③ 火を止めて薄力粉を入れて混ぜる。
- ④ ③にあさりの汁、コンソメ、水を入れて野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ 牛乳、あさりの身を入れて1分間煮込む。

健康情報 ワンポイント

子どもは「骨貯金」大人は「骨量維持」

骨の強さは、骨量の指標となる「骨密度」と骨の構造など「骨質」で出来ています。骨粗鬆症は、骨密度が減り、骨質が悪くなることで骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。



骨量は思春期から高まり、**20歳で最大**に達し、40歳代まで維持します。女性ホルモンの分泌の低下や骨形成の低下により**50歳前後から低下**します。

そのため、**20歳までは骨量を増やすこと、20歳以降は骨量をできるだけ維持することが大切**になります。

【出典:公益財団法人骨粗鬆症財団】

骨量を増やす(維持)ために

1. **骨の基になる“カルシウム”を摂りましょう!**(摂取目安:800mg/日)
2. **適度に日を浴びよう!**(目安:夏は木陰で15分程度、冬は手や顔に日があたるくらいで30分程度)
カルシウムの骨への吸収を助ける栄養素の一つであるビタミンDは、日を浴びることにより体内で合成することができます。
3. **骨に刺激が加わる運動をしましょう!**

骨は物理的な刺激が加わると、微量の電流が骨に伝わり骨の強さが増すとされています。※骨折歴や腰痛など関節痛がある場合は、医師に相談してから運動してください。

