

# カルシウム たっぷりレシピ

さくらご飯  
えびと豆腐の水餃子  
もずく酢和え  
おろしスープ  
かぼちゃようかん※

秋冬



## 材料

### さくらご飯

	1人分	2人分
米	60g	120g
麦	5g	10g
桜えび	2g	4g
大葉	1枚	2枚
スキムミルク	小さじ2	小さじ4
水	100cc	200cc

## 作り方

- ① スキムミルクを分量の水で溶き、米は洗う。
- ② 炊飯器に①と桜えびを入れ、さっと混ぜる。
- ③ 炊飯し、炊き上がったたら、刻んだ大葉を混ぜる。

\* 桜えびは軽く炒って、炊飯後混ぜてもよい

### えびと豆腐の水餃子

(1人5個ずつ)

	1人分	2人分
えびむき身	20g	40g
鶏ミンチ	30g	60g
木綿豆腐	20g	40g
ほうれん草	30g	60g
しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
こしょう	少々	少々
餃子の皮(大)	5枚	10枚
A   ポン酢	15cc	30cc
ごま油	小さじ1/4	小さじ1/2

- ① えびはさっと洗って水気をふき、粗く刻む。豆腐は水気を切る。ほうれん草はたっぷりの湯でゆがき、冷水に取り刻む。
- ② ボウルに①とひき肉入れ、しょうゆ、こしょうを加えてよく混ぜる。
- ③ 皮で②を包み、食べる直前にゆでる。
- ④ Aをつけていただく。

### もずく酢和え

	1人分	2人分
切干大根	7g	14g
きゅうり	50g	100g
もずく酢	1/2カップ	1カップ
かにかまぼこ	1/2本	1本

- ① 切干大根は水につけて戻し、水気を絞ったら食べやすい大きさに切っておく。きゅうりは千切りにする。かにかまぼこは4 cm程度の長さで切って割く。
- ② ボウルに材料をすべて入れて混ぜる。

### おろしのスープ

	1人分	2人分
おろし大根	50g	100g
人参	10g	20g
しめじ	15g	30g
干しいたけ	1g	2g
ねぎ	1/2本	1本
鶏がらスープの素	小さじ1/2	小さじ1
水	120cc	140cc

- ① 大根はすりおろす。
- ② 人参はいちょう切り、干しいたけは水で戻し線切り。しめじは小房に分け、ねぎは小口切り。
- ③ 鍋にスープの素、水、干しいたけを入れ、火にかける。スープの素が溶けたら、人参、しめじを入れやわらかくなったら、大根おろしを入れ、さっと煮る。最後にねぎを散らす。

※「かぼちゃようかん」の材料・作り方はヘルシーデザートを参照



かぼちゃようかん

えびと豆腐の水餃子

もずく酢和え

さくらご飯

おろしスープ

栄養価(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食物繊維	塩分
	kcal	g	g	mg	mg	g	g
さくらご飯	258	7.2	0.7	101	0.6	0.8	0.3
えびと豆腐の水餃子	177	15.4	4.9	96	1.8	1.2	1.4
もずく酢和え	40	1.6	0.1	61	1.0	2.3	0.7
おろしスープ	26	2.3	0.4	19	0.8	2.0	0.1
かぼちゃようかん	57	1.0	0.6	21	0.2	1.3	0.2
<b>合計</b>	<b>558</b>	<b>27.5</b>	<b>6.7</b>	<b>298</b>	<b>4.4</b>	<b>7.6</b>	<b>2.7</b>

カルシウムは、赤ちゃんの骨や歯を形成するために大事な栄養素。血圧上昇を抑える作用もあり。また、こむらがえりや不眠症の予防にも。妊娠したら特に意識してとるようにしましょう。

### 吸収率のNo.1 は牛乳

カルシウム吸収率の高い牛乳は毎日とりたいもの。他にも小魚乳製品、大豆、大豆製品などに多く含まれるため、カルシウムの多い食材をバランスよく組み合わせて。

### 組み合わせが大事！

ビタミンD（干しいたけ、サケ、さんま等）とビタミンK（青菜、海藻類、納豆等）はカルシウムの吸収を助けます。カルシウムを含む食材と一緒に食べると効果的。また、出産後も母体の回復や母乳のためにも積極的にとりましょう。