

元気いきいきクッキング教室

骨粗しょう症予防料理 ～骨太クッキング～

令和8年1月30日
五條市食生活改善推進員協議会

☆飛鳥鍋

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
鶏もも肉	200 g	① 下ごしらえをする。 ・鶏もも肉はひと口大に切る。 ・白菜は食べやすい大きさにそぎ切りにする。 ・春菊は4～5cm 長さに切る。 ・ごぼうは薄い斜め切りにし、水にさらしてアクを抜く。 ・しいたけは石づきを取り、薄切りまたはそのまま使ってもよい。 ・焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。 ② 鍋にA(煮汁)の調味料を全部入れて、弱火の中火にかけて温める。 白みそは溶けにくいので、軽にかき混ぜながら加熱し、煮汁を均一しておく。 ③ 煮汁が温まってきたら鶏もも肉、ごぼうを加える。 沸騰しない程度の火加減で、アクが出ればすくいながら煮る。 ④ 鶏肉に火が通ってきたら、白菜、しいたけ、焼き豆腐を加え、さらに煮る。 ⑤ 全体に火が通ったら、最後に春菊を入れて軽く煮る。 しなっとしたら火を止める。 ⑥ 仕上げに味見をし、塩で味を調える。 牛乳ベースでまろやかなので、塩は控えめがおすすめ。
白菜	6 枚	
春菊	100 g	
ごぼう	80 g	
生しいたけ	4 枚	
焼き豆腐	300 g	
A (煮汁)		
・牛乳	800ml	
・水	400ml	
・顆粒中華だし	小さじ2	
・白みそ	大さじ2	
・みりん	大さじ2	
・酒	大さじ2	
・塩	少々	

(1人当たりの栄養価)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム
366	24.4	19.6	1.4	446



☆カブとわかめの甘酢和え

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
カブ	160 g	① カブは薄い半月切りにし、塩少々をふって軽くもむ。 しんなりしたら水気を絞る。 ② 乾燥わかめは水で戻し、水気を切る。 ③ にんじんは細切りにし、軽く下茹でする。 ④ ボウルに酢と砂糖を合わせ、わかめ、かぶ、にんじんを加えて和える。
塩	少々	
乾燥わかめ	4 g	
にんじん	40 g	
酢	大さじ2と1/3	
砂糖	8 g	

(1人当たりの栄養価)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム
22	0.5	0.1	0.3	21

☆フルーツポンチ

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
牛乳	80ml	① 牛乳とヨーグルトをよく混ぜ合わせる。 ② 缶詰のみかんを加える。 缶詰のシロップは残しておいて、食べる時にお好みで追加OK。(小さじ2程度)
プレーンヨーグルト	160 g	
みかん缶	100 g	

(1人当たりの栄養価)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム
50	2.2	2	0.1	72

☆ごはん 150 g (1人分)

1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム
234	3.8	0.5	0	5