

栄養士おすすめレシピ

バランス献立シリーズ Vol.24

骨粗鬆症・フレイル予防に！
カルシウムがたっぷりのレシピです

(株)ピー・アンド・エス
管理栄養士・栄養士 作成



1人分：630kcal
食塩相当量：2.6g
カルシウム：472mg

「たっぷりきのこのスープ」

1人分：19kcal
食塩相当量：1.3g



《材料2人分》

- ・ぶなしめじ 1/3房
- ・しいたけ 1枚
- ・えのき 1/3袋
- ・万能ねぎ 1/2本
- ・コンソメ顆粒 小さじ2
- ・こしょう 少々
- ・水 1・1/2カップ

《作り方》

- ① しめじは小房に分け、しいたけは薄切り、えのきは3cmの長さに切ります。万能ねぎは小口切りにします。
- ② 鍋に水を入れて中火で加熱し、沸騰したらしめじとしいたけ、えのきを入れます。
- ③ 火が通ったら、コンソメとこしょうで味を調えます。
- ④ 器に盛り付け、万能ねぎを散らします。

「アーモンド入りさっぱりサラダ」

《材料2人分》

- ・水菜 1株
- ・りんご 1/4個
- ・アーモンドスライス 3g
- ・レモン汁 小さじ2
- ・バジル(粉末) 適量
- ・塩 少々
- ・オリーブオイル 小さじ1

1人分：51kcal
食塩相当量：0.3g
カルシウム：54mg



《作り方》

- ① 水菜は長さ3cmに、りんごは薄いいちょう切りにします。
- ② ①とレモン汁、バジル、塩を混ぜ合わせます。
- ③ 器に盛り、アーモンドを上にかけて、オリーブオイルをまわしかけます。

「ぶどうとバナナのヨーグルト」

《材料2人分》

- ・プレーンヨーグルト 200g
- ・ぶどう 6粒
- ・バナナ 1/4本

1人分：62kcal
食塩相当量：0.1g
カルシウム：142mg



《作り方》

- ① バナナは皮をむいていちょう切りにし、ヨーグルトと混ぜ合わせます。
- ② 器に盛り、ぶどうを飾ります。(今回はバナナも飾りました。)

「お豆腐カレードリア」

《材料2人分》

- ・鶏むね肉 110g
- ・ブロッコリー 1/4株
- ・赤パプリカ 1/4個
- ・薄力粉 大さじ1
- ・木綿豆腐 1/3丁
- ・牛乳 1カップ
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・カレー粉 小さじ2
- ・バター 小さじ1
- ・コショウ 少々
- ・ピザ用チーズ 30g
- ・ごはん 280g



1人分：497kcal
食塩相当量：0.9g
カルシウム：274mg

カレー粉の香りや辛味で、
塩分が控えめでも
美味しくいただけます

《作り方》

- ① ブロッコリーはゆでて小房に分けます。鶏肉とパプリカは一口大に切ります。
- ② 豆腐は水気を切りザルでこして牛乳と合わせておきます。
- ③ フライパンにバターをひいて中火で熱し、鶏肉を焼きます。肉に火が通ったら、弱火にしてブロッコリーとパプリカを入れて炒めます。
- ④ ③に薄力粉を絡め、②を加え中火で煮て、とろみがついたらしょうゆ・カレー粉で味付けをします。
- ⑤ ごはんとコショウを混ぜて耐熱皿に盛り、④を上のにのせてチーズを散らします。
- ⑥ オーブントースターで5分程度、表面がきつね色になるまで焼きます。

豆腐を使用することで
簡単にホワイトソースを
作ることができます！



クックパッドを始めました！
おすすめレシピ公開中です！



(株)P&S クックパッド



カルシウムは、骨や歯の形成に欠かせない栄養素です。よく知られている牛乳・乳製品だけでなく、豆腐や野菜にも含まれています。また、きのこ類に多く含まれるビタミンDと一緒に摂取することで吸収率が高まります。普段から不足しがちな栄養素の一つなので積極的に食事に取り入れましょう！

栄養士
MEMO

