

「骨強化レシピ：乳和食！みるく肉じゃが」



レシピのポイント

- 和食は、栄養バランスの良い食事ですが、塩分の過剰とカルシウム不足が弱点です。乳和食は、牛乳のコクやうまみで減塩しながらカルシウムも補う、新しい和食(new 和食)です。
- 肉じゃがに牛乳(カルシウム)を使用し、舞茸(ビタミンD)を組み合わせることで、カルシウムの吸収率がアップします。
- カルシウム摂取量は、老若男女問わず不足しています。(国民健康・栄養調査より)日頃から積極的に取り入れることが大切です！

栄養価(1人分)

エネルギー	191kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	7.1g
炭水化物	16.9g
塩分	1.2g
カルシウム	93mg
ビタミンD	1.4μg

【材料】(4人分)

- じゃがいも 2個(約300g)
- にんじん 1本(約150g)
- たまねぎ 1/2個(約100g)
- 青ねぎ 9g
- 牛薄切り肉 160g
- 舞茸 1株(100g)
- 糸こんにゃく 80g
- 油 小さじ3
- めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ3
- 水 1カップ
- 牛乳(成分無調整) 1カップ

【作り方】

- じゃがいもとにんじんは乱切り、たまねぎはくし切り、ねぎは小口切り、肉を一口大に切る。
 - 舞茸の石づきは取り除きほぐしておく、糸こんにゃくは一口大に切っておく。
 - 中火で熱した鍋に油をひき、ねぎ以外の①を加えて肉の色が変わるまで炒める。
 - ②と水、めんつゆを加えて、沸騰したらアクを除き、蓋をして中火で10分煮る。
 - 汁気がなくなるまで煮詰めたら、牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。
- (目安：じゃがいもが柔らかくなるまで)
- 器に盛りつけ、ねぎをまぶして完成。

★お薬豆知識★

カルシウムは胃酸に溶け、体に吸収されます。胃酸の分泌を抑えるお薬を長期間(1年以上)服用すると骨粗しょう症が進行するという報告がある為、主治医との相談をおすすめします。