

★カル骨ちらしずし★



カルシウム量 272mg (1人分)

【材料 4人分】

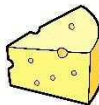
- ・ごはん 480g
- ・酢 小さじ4
- A・砂糖 小さじ1と1/3
- ・塩 少々
- ・さくらえび(小さめ) 12g
- ・角切りチーズ 40g
- ・えだまめ(冷凍) 12さや
- ・ホールコーン 12g

【作り方】

- ① えだまめは自然解凍してさやから出し、コーンは水気を切っておく。
- ② ボウルに人数分のごはんをいれる。混ぜ合わせておいした A を回しかけ、しゃもじで切るように全体を混ぜる。
- ③ ②に、さくらえび、角切りチーズ、①をいれ混ぜる。各々の茶碗に盛り付ける。

カルシウムの多い食品

- ・さくらえび
- ・チーズ



さくらえびは、今回はそのまま使用しますが、フライパンで軽くから煎りしてから使うと香ばしさが増し、より美味しくなります。



★ふわふわサバーク★

カルシウム量 193mg (1人分)

【材料 4人分】

- ・さばの水煮缶 1と1/3缶
- ・木綿豆腐 200g
- ・たまねぎ 40g
- ・紫キャベツ 25g
- (ゼリーで使したもの)
- ・ひじき 小さじ4
- ・おろししょうが 少々
- ・米粉(③で使用) 大さじ1と2/3
- A・しょうゆ 小さじ4
- ・砂糖 小さじ4
- ・みりん 小さじ2
- ・米粉(⑦で使用) 小さじ1
- ・プチトマト 8個
- ・レタス 4枚

【作り方】

- ① たまねぎと紫キャベツはみじん切り、ひじきは戻して水気を切っておく。
- ② ボウルに、汁気を切ったさばの水煮缶、①、木綿豆腐、おろししょうがをいれ、粘りが出るまでしっかりと混ぜる。
- ③ ②に米粉をいれ、しっかりと混ぜたら小判型に形を整える。
- ④ フライパンに油(分量外)をひき、弱火～中火で焼き目が付くまで焼く。
- ⑤ 焼き目が付いたら、裏返してふたをする。表面がカリッとするまで焼き、皿に取り出す。
- ⑥ ⑤のフライパンに、Aをいれて弱火で加熱する。
- ⑦ 同量の水(分量外)で溶いた米粉をいれ、とろみが出るまで加熱する。
- ⑧ ⑤に⑦をかける。
- ⑨ よく洗ったプチトマトと、手でちぎったレタスを添える。

カルシウムの多い食品

- ・さばの水煮缶
- ・木綿豆腐



★天の川すまし汁★

カルシウム量 19mg (1人分)

【材料 4人分】

- ・豆腐そうめん 1/2パック (80g程度)
- ・にんじん 40g
- ・オクラ 2本
- ・干しいたけ 4g
- ・水(干しいたけを戻す) 60cc
- ・白しょうゆ 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・塩 少々
- ・だし汁 740cc

【作り方】

- ① 干しいたけは水で戻したあと、薄切りにする。
※戻し汁はとっておく。
- ② にんじんは3mmの短冊切りにし、オクラは3mmの小口切りにする。
- ③ 同じなべにだし汁、①と干しいたけの戻し汁、にんじんをいれて火にかける。にんじんに火が通ったら、白しょうゆ、しょうゆ、酒、塩を加えて味を調える。
- ④ 水気をきった豆腐そうめん、オクラを加えて、ひと煮立ちしたら火を止め、お椀に盛り付ける。

カルシウムの多い食品

- ・豆腐そうめん



カルシウムの吸収を助ける食品

- ・干しいたけ



カルシウムは、給食のない夏休み期間に不足しがちな栄養素のひとつです。成長期には欠かせないため、家庭で積極的にとるようにしていただきたいです。

1日のカルシウムの推奨量

8～9歳	(男) 650mg	(女) 750mg
10～11歳	(男) 700mg	(女) 750mg
12～14歳	(男) 1000mg	(女) 800mg

日本人の食事摂取基準 2015 (厚生労働省)



基本のだしのとり方

【材料 (4人分)】

- ・水 1000cc
- ・かつお節 12g
- ・こんぶ (10cm程度) 1枚

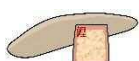
◆だしのうま味◆

こんぶのうま味成分は「グルタミン酸」、かつお節は「イノシン酸」です。2つの異なるうま味成分を合わせることで、相乗効果が生まれ、より味わい深い、おいしいだし汁になります。



グルタミン酸

相乗効果



イノシン酸

【作り方】

- ① こんぶは、水にぬらして固くしぼった布巾で、表面についたよごれを軽くふき取る。なべにいった分量の水に30分程度ひたしておく。
- ② ①を中火にかける。
- ③ なべ全体に小さな気泡ができ、沸騰し始めたらこんぶを取り出す。
- ④ 火を強めて③のだしを沸騰させた後に、玉じゃくし1杯の差し水をして、かつお節を加える。
- ⑤ 再沸騰したら、アクをとり、味をみる。だしの味が出ていたら火を止め、ふきん (またはキッチンペーパー) をしいたザルで、静かにこす。
※この時、かつお節はしぼらない。



★マジックゼリー★

カルシウム量 66mg (1人分)

【材料 4人分】

～マジックゼリー～

- ・紫キャベツ 30g
- ・水 300cc
- ・砂糖 小さじ8
- ・粉寒天 2g

～レモンシロップ～

- ・レモン汁 小さじ4
- ・水 100cc
- ・砂糖 小さじ4

～ヨーグルト～

- ・無糖ヨーグルト 200g

カルシウムの多い食品

- ・ヨーグルト



【作り方】

～マジックゼリー～

色水を取り出す

- ① 紫キャベツは、千切りにする。
- ② なべに、①と分量の水を入れ中火にかける。沸騰したら3分ほど煮て色を出す。
- ③ 水に色がでたら火を止め、網杓子などで紫キャベツを取り除く。(色だし後の紫キャベツは、サバグで使用。)

ゼリーを作る

- ④ 砂糖と粉寒天を、よく混ぜ合わせておく。
- ⑤ 250cc計りとった③に、④をいれてよく混ぜながら溶かす。(足りなければ水を足す。)
- ⑥ ⑤を再び火にかけ、沸騰後2分以上加熱し、砂糖と粉寒天が完全に溶けたら、バットにこしながら入れる。
- ⑦ 冷蔵庫で、冷やし固める。

～レモンシロップ～

- ① なべに水、砂糖をいれて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止める。
- ② ①のあら熱が取れたら、レモン汁をいれてよく混ぜる。

～盛り付け方～

- ① 器にヨーグルトを盛り、その上からさいの目に切ったマジックゼリーをのせて飾る。
- ② マジックゼリーの上から、レモンシロップをかけると・・・どうなるでしょうか？

【レモンシロップをかける前】

(例)



【レモンシロップをかけた後】

どうなるでしょうか

?