



杉並区

野菜の レシピ

2022・カルシウム号



あなたがこれからも健康でいるために、 過不足の少ない、バランス良い食事を。

野菜はビタミンやミネラルが豊富な食品で、生活習慣病の予防にもその効果が期待されることから、厚生労働省は体に必要な1日分の野菜量として、350g(野菜料理では5皿)を推奨しています。

この野菜のレシピ集は、「毎日プラス1皿の野菜」を合言葉に、季節ごとの旬の杉並野菜を使って作れるよう、JA東京中央杉並中野地区女性部、杉並区食育推進ボランティアの皆様からの提案と創意工夫により作成しています。

今回の「野菜のレシピ集2022カルシウム号」は、不足しがちな栄養素「カルシウム」を野菜と一緒に摂ることができるレシピを掲載しております。ぜひ手に取ってくださった皆様の、日々の生活にご活用いただけますようお願いしております。

「カルシウム」の推奨量

● 12～14歳 男性	1000mg/日
● 15～29歳 男性	800mg/日
● 30～74歳 男性	750mg/日
● 18～74歳 女性	650mg/日

(「食事摂取基準 2020年度版」より)

成長期のお子さんは
大人よりたくさんの
カルシウムが
必要なんだね！



★カルシウムってどんな働きをするの？

骨や歯を健康にするだけでなく、ホルモンの放出や血液の凝固、筋肉の収縮など、生命の維持に欠かせない生理機能を調整する重要な役割を担っています。

しかし、国民健康・栄養調査(令和元年度)によると20歳以上のカルシウム摂取量は男性503mg、女性494mgと推奨量に足りないという現状です。

★長期間カルシウム不足が続くとどうなるの？

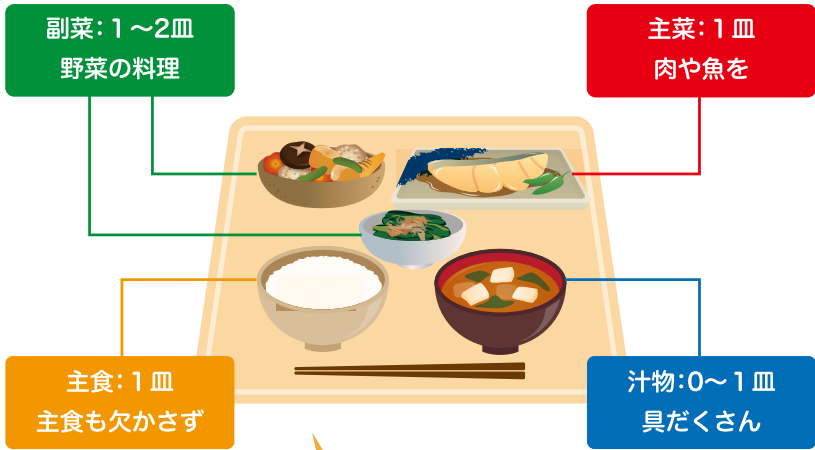
骨粗しょう症、高血圧、動脈硬化を引き起こすおそれがあります。

心身ともに健康な毎日を送るため、

積極的にカルシウムを摂取しましょう！

食事のバランスの良い食事の例

一度にたくさんカルシウムを摂取をしても、吸収できるカルシウム量は決まっているので、毎日少しずつ、コツコツと食べることが大切です。



目次

p2-3
主食・主菜

p4-5
和の副菜

p6-7
洋の副菜
サラダ

p8-10
おつまみ

p12
スープ

p13-14
デザート



主食・主菜

主食は炭水化物を含む

エネルギー源になるものです。

主菜は主にたんぱく質、脂質の供給源になる

おかずの中心になるものです。



◆豚肉とさつまいもと小松菜のオイマヨ炒め



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	432kcal
◆たんぱく質	18.3g
◆カルシウム	97mg
◆食塩相当量	2.6g



材料(4人分)

豚肉こま切れ	300g
さつまいも	300g
小松菜	2株
玉ねぎ	1個
きくらげ	4枚
溶き卵	2個分

<調味料>

オイスターソース	大さじ3
マヨネーズ	大さじ1
★ 鶏ガラスープの素	小さじ2
こしょう	少々
おろししょうが	少々
サラダ油(炒め用)	大さじ2

作り方

- きくらげは水につけて戻し、水気を取ってから食べやすい大きさに切り分ける。
- 豚肉こま切れはすりおろしたしょうがと合わせて、もみこんでおく。
- さつまいもは皮付きのまま、1cm幅の輪切りにし、水に10分ほどさらした後、水気を切る。
- 玉ねぎは薄切り、小松菜は3cm幅に切る。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、③のさつまいもを入れて炒め、焼き色がついたら取り出しておく。
- ⑤で使用したフライパンに②の豚肉を入れ、中火で炒める。
- 豚肉の色が変わったら、①のきくらげ、④の玉ねぎと小松菜を入れて炒め、溶き卵を加えてさらに炒める。
- 玉ねぎがしんなりして、豚肉に火が通ったら⑤のさつまいもと★の調味料を入れ、炒める。
- 全体に味がなじんだら、お皿に盛り付けて完成。

◇さばカレー

材料(4人分)

白米	2合
サバ水煮缶	2缶
トマト缶	1缶
玉ねぎ大	1個
おろしにんにく	大さじ1/2
カレールー	1/2箱
牛乳	50ml
サラダ油	大さじ1



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	610kcal
◆たんぱく質	22.9g
◆カルシウム	284mg
◆食塩相当量	2.4g

1人分の
野菜の量
152g

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れて熱し、中火で①の玉ねぎとおろしにんにくを炒める。
- ③②がアメ色になったら、トマト缶を加えて煮込む。
- ④全体が煮立ったら、サバ缶とカレールー、牛乳を加え、少し煮込む。
- ⑤炊いたご飯に④をかけて完成。

◆かんたん麻婆豆腐



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	275kcal
◆たんぱく質	11.8g
◆カルシウム	88mg
◆食塩相当量	1.2g

1人分の
野菜の量
26g

材料(4人分)

木綿豆腐	1丁(350g)
にら	1束(100g)
豚バラ肉	200g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
豆板醤	大さじ1
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
花椒(粒または粉)	小さじ1

作り方


- ①豚バラ肉を細かく切る。にらは1cmの長さに切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②木綿豆腐は2cmの角切りにしてから耐熱容器に入れ、電子レンジ500Wで2分ほど加熱し、水分を切る。
- ③鍋にごま油、①のにんにく、しょうが、豆板醤を入れて、弱火で熱して香りを出す。
- ④①の豚肉を③の鍋に加え、ほぐしながら火を通す。
- ⑤火を強めて②の豆腐を加え、混ぜながら火を通す。
- ⑥①で切ったにらを加えて混ぜ、花椒をぱらぱらと振り、軽く混ぜてから火を止めて完成。



和の副菜

副菜は主食や主菜で補いきれないビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となります。「あと一品」に迷った際は、ぜひこちらを参考にしてみてください。

◇春菊の白和え

材料(4人分) 

- 木綿豆腐.....300g
- 春菊.....1/2束
- 油揚げ.....1枚
- かに風味かまぼこ.....1/2本
- 白すりごま.....大さじ3
- 砂糖.....大さじ2
- ★ 塩.....小さじ1/2
- しょうゆ.....小さじ1
- みりん.....大さじ1



1人当たりの
栄養成分

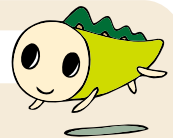
◆エネルギー	193kcal
◆たんぱく質	11.1g
◆カルシウム	168mg
◆食塩相当量	1.0g

1人分の
野菜の量
25g

作り方

- ①木綿豆腐を水切りする。
- ②春菊をさっと茹でて水気を絞り、3cm幅に切る(軸は斜め薄切りにする)。
- ③油揚げを軽く焼き、縦に半分に切ってから5mm幅に刻む。
- ④水切りをした①と★の合わせ調味料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤④に春菊と油揚げを加えて混ぜて完成。

～ビタミンDを摂りましょう！～



ビタミンDには

- ①カルシウムの吸収を促す
- ②血液中のカルシウムを骨まで運ぶ
- ③血中のカルシウム濃度を調節する

働きがあります。

ビタミンDを摂取する方法は2つあります。1つ目は日光に当たること、2つ目は食品を摂取することです。ビタミンDを多く含む食品には鮭やサンマ、鶏卵などがあります。日照時間により体でのビタミンD生成量は異なるため、昼間の時間が短い冬には特に食品からの摂取を心掛けたいですね。

◇ブロッコリーとキャベツの胡麻和え

材料(4人分)

ブロッコリー	200g
キャベツ	100g
黒すりごま	大さじ3
砂糖	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
和風だし(顆粒)	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2



作り方

- ブロッコリーは小房に分ける。キャベツは2cmの角切りにする。
- ①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、600Wで2分加熱し、粗熱を取り水気を切る。
- ボウルに★を入れ、よく混ぜ合わせておく。
- 水切りをした②を③のボウルに入れて、味をなじませて完成。

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	68kcal
◆たんぱく質	3.4g
◆カルシウム	92mg
◆食塩相当量	0.8g



◆サケの中骨うのはな



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	82kcal
◆たんぱく質	2.6g
◆カルシウム	115mg
◆食塩相当量	0.4g

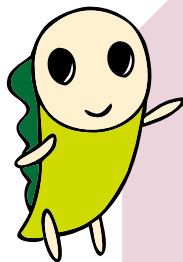


材料(4人分)

おから	80g
にんじん	30g
ごぼう	30g
ねぎ	30g
サケの中骨缶	30g
サケの中骨缶の汁	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
★砂糖	小さじ2~3
しょうゆ	少々
塩	少々
サラダ油	大さじ1

作り方

- ごぼうはさがき、にんじんはいちょう切り、ねぎは5mmくらいの小口切りにする。
- 鍋に水を入れて、①のごぼうを中火で煮る。途中でにんじんを加え、一緒に煮る。
- ②がやわらかくなったら、水(分量外)と★の調味料、おからを入れる(おからが水分を吸うので、やややわらかめになるように水分を調整しながらよく混ぜ、火を通す)。
- ①のねぎを加えて、さらに火を通す。
- 味を調べて、完成。



洋の副菜

洋食の献立の日に、合わせてお作りいただきたい

洋風の副菜レシピをご紹介します。

お弁当のおかずにもいかがですか。

◇おからナゲット

材料(12個分)

鶏ひき肉	150g
ブロッコリー	30g
おから	150g
★ 塩	少々
片栗粉	少々
鶏ガラスープの素	50cc
マヨネーズ	大さじ1
サラダ油	適量



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	152kcal
◆たんぱく質	7.9g
◆カルシウム	38mg
◆食塩相当量	0.2g

1人分の
野菜の量
7g

作り方

- 1 ブロッコリーはあらかじめ下茹でをして、細かく刻んでおく。
- 2 ★をボウルに入れ、こねて混ぜ合わせる。
- 3 ②を一口サイズに成形する。
- 4 フライパンに5mmほどの深さになるようにサラダ油を入れて熱する。
- 5 ③をきつね色になるまで揚げ焼きにして完成。

ソースの作り方

- オーロラソース ケチャップ:マヨネーズ=1:1
- オイマヨソース オイスターソース:マヨネーズ=2:1
- BBQソース ウスターソース:ケチャップ:しょうゆ=1:1:0.5



ナゲットソース
にぴったり!

◆チンゲン菜のミルク煮

材料(4人分)

チンゲン菜	300g
もやし	300g
牛乳	300ml
固形スープの素	2個(8g)
塩	少々
こしょう	少々
(水溶き片栗粉)	
水	大さじ6
片栗粉	大さじ3



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	84kcal
◆たんぱく質	3.9g
◆カルシウム	166mg
◆食塩相当量	1.2g

1人分の
野菜の量
150g

作り方

- 鍋にたっぷりの水を入れて、お湯を沸かす。
- チンゲン菜は縦に4等分し、葉と茎を分ける。
- もやしは軽く水洗いする。
- 沸騰した①のお湯に③のもやしを入れ、②のチンゲン菜を茎→葉の順で入れる。
- ④が茹で上がったら一旦火を止めて、茹で汁を100ml残して固形スープの素を入れ、再度火をつける。
- 固形スープの素をすべて溶かし、牛乳を加えて沸騰したら水溶き片栗粉を混ぜ入れ、とろみをつける。
- 塩、こしょうを加えて味を調えて完成。

◆水菜とオレンジのサラダ

材料(4人分)

水菜	1袋(可食部120g)
オレンジ	2個
塩	小さじ1/2
ベーコン	2枚
はちみつ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1



1人当たりの
栄養成分

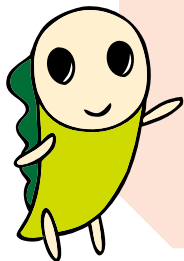
◆エネルギー	133kcal
◆たんぱく質	2.4g
◆カルシウム	85mg
◆食塩相当量	1.0g

1人分の
野菜の量
30g

作り方

- 水菜は洗って水気を切り、根元を落としてから3cm幅に切り、茎と葉に分けて塩をまぶしておく。
- オレンジは皮を厚くむいて一口大に切る。
- ベーコンは7mm角に切る。
- ボウルにオレンジの皮に残っている果肉を絞り、果汁を入れる。はちみつを加えてよく混ぜる。
- ④のボウルに②のオレンジ、①の水菜を入れる。
- フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、ベーコンを焼き色がつくまで炒める。
- ⑤に熱々の⑥を上から回しかける。
- よく混ぜ合わせ、水菜が少ししんなりしたら盛り付けて完成。

おつまみ



お酒を飲むと、
ついつい食べてしまいがちなおつまみ。
適量のアルコールと
カルシウムの摂れるおつまみで、
楽しく健康的にお酒と付き合っていきましょう。

◆しそとカマンベールチーズの春巻き

材料(4人分)

しそ	48枚
春巻きの皮	8枚
カマンベール	200g
揚げ油	適量
＜ソース＞	
★ 長ネギ	1本
しそ	20枚
オリーブ油	大さじ6
味噌	小さじ2



1人当たりの 栄養成分	◆エネルギー	372kcal
	◆たんぱく質	9.8g
	◆カルシウム	286mg
	◆食塩相当量	1.3g

1人分の
野菜の量
54g

作り方

- ①カマンベールチーズを棒状に切る。
- ②春巻きの皮にしそ4枚を並べ、①を乗せる。その上からかぶせるようにしそ2枚を乗せ、皮を巻く。
- ③鍋に油を入れて熱し、②を入れて皮がキツネ色になるまで揚げる。
- ④ソースを作る。しそをみじん切り、長ネギは小口切りにし、★の材料を全て混ぜる。
- ⑤③に④を添えて完成。



しその大量消費
にぴったり!

◆かぶのオリーブオイル焼き

材料(4人分)

- かぶ(葉つき).....2株
- 舞茸.....1株
- <調味料>
 - ★ オリーブオイル.....大さじ2
 - おろしニンニク.....小さじ2
 - 塩.....小さじ1
 - 黒こしょう.....小さじ1
 - バルサミコ酢.....大さじ2
 - パルメザンチーズ.....お好みで



1人当たりの 栄養成分	◆エネルギー	80kcal	1人分の 野菜の量 22g
	◆たんぱく質	1.4g	
	◆カルシウム	91mg	
	◆食塩相当量	1.5g	

作り方

- ①かぶは茎を1cmくらい残して切り落とす。
- ②水を入れたボウルに①を入れて10分ほどひたし、汚れを落としてから、8等分のくし切りにする。
- ③かぶの葉は3~4cmくらいの長さに切る。
- ④舞茸は食べやすい大きさにほぐす。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、②のかぶを焦げ目がつくように両面焼く。
- ⑥⑤を火からおろし皿に取り、塩と黒こしょうをかける。
- ⑦③のかぶの葉、④の舞茸、★の調味料をフライパンに入れ、中火で炒め、皿に盛る。
- ⑧⑦のフライパンにバルサミコ酢を入れて軽く煮詰め、盛り付けた野菜にかける。
- ⑨最後にパルメザンチーズをかけて完成。

カルシウムを多く含む野菜(可食部100gあたり)

- ◆小松菜 170mg
- ◇チンゲン菜 100mg
- ◆大根の葉 260mg

実は、上記のように野菜にもカルシウムを多く含んでいるものがあります。しかし、本レシピp1の「推奨量」の表を比べてみると、野菜だけで1日のカルシウムをすべて補うのは難しいということが分かります。魚類や乳製品など、ほかの食材と組み合わせてカルシウムを上手に摂取しましょう!

文部科学省 八訂食品成分表(2021年)より引用



◆台湾風オムレット

材料(4人分)

切り干し大根……………40g
 長ネギ……………1本
 ちりめんじゃこ……………60g
 卵……………8個
 ごま油……………小さじ4
 塩……………小さじ2/3
 サラダ油……………大さじ4
 <ソース>

★

水……………	200cc
ケチャップ……………	大さじ6
オイスターソース……………	大さじ2
片栗粉……………	小さじ2



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 389kcal
 ◆たんぱく質 18.9g
 ◆カルシウム 196mg
 ◆食塩相当量 2.4g

1人分の
野菜の量
47g

作り方

- ①小鍋にソースの材料★を合わせ、弱火でとろみが出るまで混ぜる。
- ②切り干し大根は軽く水洗いをし、ひたひたの水に15分つけて戻し、水気を絞って2〜3cmに切る。
- ③長ネギは縦1/2に切り、5mm幅に切る。
- ④フライパンを中火に熱しごま油を入れ、切り干し大根をほぐしながら炒め、ちりめんじゃこを入れ、さっと炒め、塩で味を調える。
- ⑤④を火からおろし皿に取り、粗熱をとる。
- ⑥ボウルに卵を溶きほぐし、炒めた⑤を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑦フライパンを中火に熱し、サラダ油を入れて⑥を流し入れ、空気を含ませるように大きく混ぜ、半熟になるまで加熱する。
- ⑧片面に焼き目がついたら裏返し、もう片面に焼き色がついたら皿に移し、完成。

「台湾風」オムレットってなに？



これは菜脯蛋(ツァイプータン)という、台湾では定番の家庭料理のアレンジレシピです。

菜脯蛋は「大根の漬物(切り干し大根)を入れた卵料理」という意味で、台湾ではツァイプーという大根の漬物を使って作られます。

今回は切り干し大根にちりめんじゃこをプラスして、食感を楽しめるだけでなくカルシウムも摂れる一品に仕上がっています。
 ぜひお試しください。

お酒の「適量」を知りましょう

厚生労働省では、「節度ある適度な飲酒」として
日本人の1日平均純アルコールで約20g程度と定めています。

純アルコール約20gのめやす

- **ビール**(アルコール度数5度)……………中びん1本(500ml)
- **日本酒**(アルコール度数15度)……………1合(180ml)
- **焼酎**(アルコール度数25度)……………0.6合(約110ml)
- **ウイスキー**(アルコール度数43度)……………ダブル1杯(60ml)
- **ワイン**(アルコール度数14度)……………約1.6杯(200ml)



上記のめやすに加え、以下のことにも気を付けましょう。

- 1 女性は男性よりも少ない量にしましょう。
(※一般に女性は体重が軽いうえに体脂肪率も高く、総水分量が少ないため血中アルコール濃度が男性より高くなりやすいとされています。)
- 2 少しの量のお酒で顔が赤くなる、などアルコール代謝能力が低い方は、通常の代謝能力の方よりも少ない量にしましょう。
- 3 65歳以上の高齢者においては、この基準よりも少なめの量にしましょう。
- 4 アルコール依存症の方においては、適切な支援のもとに完全断酒が必要です。
- 5 飲酒の習慣のない方に、この量の飲酒を推奨するものではありません。

空腹時にお酒を飲んだり、一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が上がります。これにより悪酔いしてしまったり、急性アルコール中毒を引き起こす危険性があります。食事と一緒にゆっくり飲んだり、濃いお酒は薄めて飲むなど工夫しましょう。

以上のことを参考に、ご自分やご家族の飲酒習慣をいま一度、振り返ってみてはいかがでしょうか。

スープ



野菜を食べられる上に、
体も温まるスープ。
毎日の食事に取り入れて、
足りないカルシウムを補いましょう。

◆チンゲン菜と干しエビの中華スープ

材料(4人分)

チンゲン菜	1株
春雨	20g
干しエビ	20g
水	600ml
塩	少々
こしょう	少々
白いりごま	適量
★ 鶏ガラスープの素	小さじ4
酒	大さじ1
糸とうがらし	少々



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	48kcal
◆たんぱく質	0.6g
◆カルシウム	133mg
◆食塩相当量	1.8g

1人分の
野菜の量

25g

作り方

- 1 チンゲン菜は根元を落とし、ざく切りにする。
- 2 春雨はお湯で戻しておく。
- 3 鍋に水と★を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 4 干しエビ、チンゲン菜、春雨を加えて煮る。
- 5 チンゲン菜に火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。
- 6 白ごま・糸とうがらしをお好みで飾って完成。

煮汁ごといただけるスープで、
栄養素を効率よく
いただきます！



デザート

デザート(おやつ)は3食の食事で摂りきれない
栄養を補う役割があります。

手作りデザートで
おいしく栄養補給しませんか。



◆バナナとタピオカのミルク煮スイーツ

材料(4人分)

バナナ……………中2本
タピオカ(小粒)……………30g
牛乳……………200cc
砂糖……………40g
塩……………ひとつまみ
水……………400cc



作り方

- ①バナナは皮をむき、5mmの輪切りにする。
- ②鍋に水とタピオカを入れ、蓋をして時々かき混ぜながら弱火で10分くらい茹でる。
- ③蓋を取り、牛乳、砂糖、塩、①のバナナを加える。
- ④2～3分煮て、器に注いで完成。

※バナナの代わりにかぼちゃやさつまいもを使用したり、牛乳を豆乳に変えて作ったりしてもおいしく召し上がれます。

※写真はシナモンパウダーとミントを飾っています。

1人当たりの 栄養成分

◆エネルギー	189kcal
◆たんぱく質	2.2g
◆カルシウム	63mg
◆食塩相当量	0.2g

◆小松菜のケーキサレ

材料(パウンドケーキ1本分)

薄力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1弱
卵	2個
牛乳	100ml
小松菜	120g
ベーコン	4枚
粉チーズ	40g
コンソメ顆粒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

※今回のレシピに使用したパウンドケーキ型は7.5cm×20cm×6.5cmのものを使用しています。



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	286kcal
◆たんぱく質	12.8g
◆カルシウム	196mg
◆食塩相当量	1.5g

1人分の
野菜の量
30g

作り方

- ①小松菜は根元を切り落とし、4cm幅に切る。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、中火で①、②を炒め、塩、こしょうとコンソメで味を調える。
- ④ボウルに卵を割り入れ、牛乳・粉チーズも加えてよく混ぜる。
- ⑤④に③を入れて混ぜる
- ⑥⑤にふるった薄力粉・ベーキングパウダーを入れて、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ⑦パウンドケーキ型にクッキングシートを敷き、⑥を流し入れる。
- ⑧180℃のオーブンで35分焼く。
- ⑨焼きあがったら、竹串を刺して確認する。竹串に生地が付いてくるようだったら、時間を追加してさらに焼く。
- ⑩パウンドケーキ型より網に移し、室温になるまで冷ます。冷ましてから6等分くらいにカットして完成。



ケーキサレとはフランス語で「塩味のケーキ」という意味の、フランス発祥の甘くない惣菜ケーキのことです。

砂糖を入れない生地に野菜や肉、魚、チーズを混ぜて焼き上げたもので、入れる具材もアレンジが利きますのでおやつだけでなく、朝食やパーティーメニューにもぴったりです。

少しだけ余ったお野菜を入れて、新たな組み合わせを見つけてみるのはいかがでしょうか？

野菜の栄養ミニ情報

太陽の光をたっぷり浴びて育つ野菜と果物は、抗酸化ビタミンのA、C、Eやカロテン、葉酸など、カラダにとって嬉しい栄養素がたっぷり含まれているので、がんや生活習慣病予防に欠かせません！

★菜野菜(葉、茎、菜類)

(菜の花、小松菜、大根の葉、かぶの葉、しその葉、キャベツ、ほうれん草など)

菜野菜には、土からたっぷり吸収したカルシウムや鉄分が豊富で、骨粗鬆症や貧血の予防の為に毎日食べたい食品です。

★実(果菜、果物類)

(トマト、はやと瓜、ピーマン、なす、ズッキーニ、かぼちゃなど)

次の命となる種を守る実は、栄養素が凝縮。赤や黄色の彩りの良い野菜は、カロティノイドやポリフェノールなどの抗酸化成分が含まれているので、あなたのカラダを守ります。

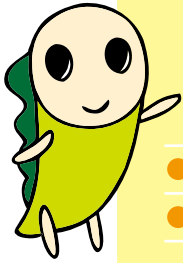
★根(根菜類)

(大根、にんじん、かぶなど)

根野菜は糖質を豊富に含むので、加熱することで甘味が増します。抗酸化作用のあるビタミンCを多く含みます。

🌿 杉並野菜・果物の旬

季節	菜(葉、茎、菜類)	実(果菜、果物類)	根(根菜類)
春	菜の花・レタス・玉ねぎ キャベツ・にんにく ブロッコリー・筍 小松菜・ほうれん草	スナップえんどう トマト・絹さや そら豆	かぶ にんじん
夏	しその葉・金時草 モロヘイヤ バジル・おかわかめ	きゅうり・ピーマン ミニトマト・なす・オクラ パプリカ・とうもろこし ズッキーニ・トマト・梅	大根 じゃがいも
秋	長ネギ・おかわかめ 小松菜・金時草・パクチー ほうれん草・ブロッコリー レタス・サニーレタス カリフラワー	はやと瓜・栗 かぼちゃ なす・柿 トウガン	にんじん・じゃがいも 大根・ごぼう さつまいも・里芋
冬	キャベツ・白菜・玉ねぎ 小松菜・ほうれん草・長ネギ 大根の葉・かぶの葉 レタス・サニーレタス パクチー・カリフラワー	柿・ゆず みかん・レモン	大根・里芋・八頭 にんじん かぶ



手作りふりかけで カルシウム補給

- 自宅にある食材で、おいしく栄養補給しましょう。
- 手作りのふりかけは味付けを調節できるので、安心して食べられます。
- おにぎりやお茶漬、チャーハンなどにアレンジすると食事のレパートリーが広がります！



かぶの葉のおかかふりかけ

材料(約8食分)

かぶの葉	200g
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
かつお節	2袋(8g)
ごま油	大さじ1

出来上がり 20gあたり	◆カルシウム量 78mg
	◆食塩相当量 0.6g



作り方

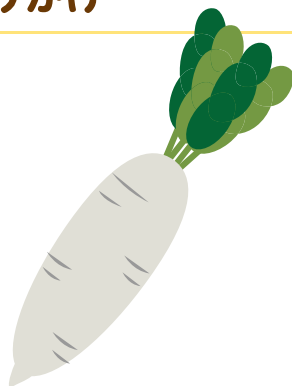
- ① かぶの葉はよく洗い、5mm幅に刻む。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、①を入れて炒める。
- ③ ②がしんなりしたら、砂糖・酒・しょうゆを加えて水気がなくなるまでしっかり炒める。
- ④ かつお節を加えて全体をざっくり混ぜ、火を止めて完成。

大根の間引き菜と桜エビのふりかけ

材料(約8食分)

大根の間引き菜	300g
桜エビ	4g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ

出来上がり 20gあたり	◆カルシウム量 73mg
	◆食塩相当量 0.2g



作り方

- ①大根の間引き菜はしっかり洗ってから、5mm幅に刻んでおく。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、桜エビを軽く炒ってから①を加えて、水気を飛ばすように炒める。
- ③しょうゆ、塩を加えて軽く混ぜ合わせたら完成。

小松菜とちりめんじゃこのふりかけ

材料(約8食分)

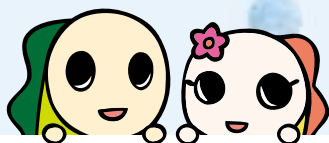
小松菜	1袋
ちりめんじゃこ	40g
ごま油	大さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
砂糖	大さじ1
白ごま	大さじ2

出来上がり 20gあたり	◆カルシウム量 96mg
	◆食塩相当量 0.5g



作り方

- ①小松菜は根を切り落とし、みじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ、中火で熱し①を炒める。
- ③②がしんなりしたら、ちりめんじゃこを加えてさらに炒める。
- ④全体が良く混ざったらめんつゆ、砂糖を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤白ごまを入れて全体を軽く混ぜたら完成。



【発行・問合わせ先】

杉並保健所 健康推進課

栄養指導担当

☎03-3391-1355

