

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



★しっかり噛んで食べよう！

## 骨粗しょう症予防の献立

# 魚料理  
# 骨粗しょう症予防  
# よく噛むメニュー

### ★鮭南蛮～彩野菜のタルタルソース

#### 《材料》（2人分）

##### ○鮭

- ・生鮭 2切れ
- ・塩・こしょう 少々
- ・片栗粉 小さじ2
- ・揚げ油 適量

##### ○タルタルソース

- ・ゆで卵 1個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・きゅうり 1/2本
- ・パプリカ 1/4個
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・レモン汁 小さじ1/2
- ・塩・こしょう 少々

##### ○甘酢たれ

- ・醤油 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・みりん 大さじ1



#### 《作り方》

- ① タルタルソース用のゆで卵を作る。(鍋にお湯をわかして卵を入れ、12分茹で、冷水にとる。)
- ② ゆで卵は殻をむき、玉ねぎ、きゅうり、パプリカと一緒に粗いみじん切りにする。
- ③ タルタルソースの材料を全てボールに入れて、混ぜ合わせる。
- ④ 鮭は3等分に切り、塩・こしょうをふり、片栗粉をはたく。
- ⑤ フライパンに油を入れ、温め、  
①を両面1分～1分半くらいずつきつね色になるまで揚げ焼く。



⑥ 甘酢たれの材料を全て合わせ、揚げ焼きしたフライパンの油を拭き取り、煮詰める。

⑦ 揚げた鮭をフライパンに入れ、たれを絡める。

⑧ 盛り付けのときに、鮭にタルタルソースをかけて完成。

## ★パリパリサラダ

### 《材料》（2人分）

|             |        |          |       |
|-------------|--------|----------|-------|
| ・水菜         | 1株     | ・オリーブオイル | 大さじ1  |
| ・セロリ        | 3cm    | ・レモン汁    | 小さじ2  |
| ・れんこん       | 35グラム  | ・塩       | ひとつまみ |
| ・アーモンドフィッシュ | 1袋(7g) | ・粉チーズ    | 小さじ1  |



### 《作り方》

① れんこんは薄いいちょう切りにし、水気を切ってから揚げる。

★ポイント★

焦げない程度に、薄いきつね色になればOK

② 水菜は食べやすい長さに切り、セロリは薄切りにする。

③ オリーブオイル、レモン汁、塩、粉チーズを混ぜる。

④ ①と②とアーモンドフィッシュをボールに入れ、

③をかけて軽く和えたら完成。



生野菜やアーモンドフィッシュなど、しっかり噛む食材を多く取り入れてみました。しっかり噛むことで、満足感を得たり、口腔機能が鍛えられるなど、良いことがたくさんあります。

ぜひ、普段の食事でも、噛むことを意識してみてください！

# ★切り干し大根の味噌汁

## 《材料》 (2人分)

|         |        |       |       |
|---------|--------|-------|-------|
| ・切り干し大根 | 10g    | ・干し椎茸 | 1個    |
| ・豚ひき肉   | 60g    | ・味噌   | 大さじ1強 |
| ・生姜     | 1/2 かけ | ・水    | 360ml |



## 《作り方》

- ① 切り干し大根は軽く水で洗う。干し椎茸は分量の水で戻し、戻し汁は捨てずに取っておく。
- ② 椎茸は薄切り、生姜をみじん切りにする
- ③ ①の戻し汁の中に椎茸、生姜、切り干し大根を入れ、軽く沸騰させる。
- ④ ③の中に豚肉をスプーンで一口大にすくって落としていく。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、火を止めて、味噌を溶かし入れる。



## ～管理栄養士のあとかき～

### 骨粗しょう症予防で積極的に摂ってほしい栄養素

- ①カルシウム (骨を強くする) →牛乳などの乳製品、骨ごと食べる小魚、海藻類など
- ②ビタミンD (カルシウムの吸収を促す) →鮭、きのこ類など
- ③ビタミンK (カルシウムを骨に沈着させる) →納豆、ほうれん草、フロコリーなど

この栄養素の他にも肉や魚などのたんぱく質と一緒に、バランスよく摂取することが大切です。食事以外にも、運動や日に当たることも骨粗しょう症予防に繋がるので、食事と一緒に取り入れてください。

毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

