

# かんたん♪栄養満点の カルシウムレシピ紹介



【カルシウムを豊富に含む食品】

カルシウムは、特に成長期の子どもたちにとって、欠かせない栄養素の一つですが、日々の食生活では不足しがちです。

しかし、身近な食材をちょっと意識して食べることで、手軽にとることができます。

今回は、かんたん♪栄養満点のカルシウムたっぷりレシピを紹介します！！

ぜひ、ご家庭でお試してください。



## カルシウムたっぷりレシピ たくさんのご応募ありがとうございました!!

応募レシピ：山本 志乃 様

### しらすと梅とひじきと生姜の

### 炊き込みごはん♪

材料(8人分)

米	...	4合
A しらす	...	60g
梅干し	...	大3個
(乾燥)ひじき	...	15g
生姜	...	大きめ1片
B 顆粒だしの素	...	大さじ1/2
塩	...	ひとつまみ
醤油	...	大さじ2
白いりごま	...	適量

※梅干しとしらすの塩加減によって、塩と醤油は調整してください。

- ① 生姜はみじん切りにする。梅干しは種を除き、包丁でたたく。(乾燥)ひじきは水で戻す。
- ② 米を洗い、炊飯器にBの調味料と目盛りまでの水を入れてから、Aを加え、ひと混ぜして、炊飯器で炊く。
- ③ 器に盛りつけたら、上に白いりごまをちらす。

ひじき&しらす&ごまでカルシウムたっぷり！材料を炊飯器に入れるだけのかんたん炊き込みごはん♪



応募レシピ：神田 美優 様

### お手軽かんたん☆納豆クラッカー

材料(4人分)

納豆	...	1パック(45g)
A 薄力粉	...	40g
片栗粉	...	20g
塩	...	1g
粉チーズ	...	大さじ1
オリーブオイル	...	15g
水	...	小さじ2
※酢	...	適量
※強力粉	...	適宜

クリームチーズ ... 適宜



★クリームチーズをつけて食べると、おいしさもカルシウムもアップ↑↑

- ① 鍋に分量外の水を入れ、少し酢を足して沸騰させ、そこに納豆を入れて軽く茹でる。ざるにあげ、冷水をかけてよく水気を切る。
- ② ボールにAを入れ、そこにオリーブオイルを入れて混ぜる。さらに、水を入れて、混ぜ合わせる。
- ③ ②によく水気を切った納豆を入れて混ぜ、ひとまとめにする。ここでべたつくようなら、強力粉を少し足す。
- ④ 時間がある時には、少し冷蔵庫で生地を休ませる。(省いてもOK。休ませると、扱いやすい生地になる。)
- ⑤ 生地を2~3mmほどに伸ばして、包丁で形を切り分け、フォークで何力所か刺して模様をつける。
- ⑥ オープンを180℃に予熱し、180℃で15~20分ほど焼いて冷ます。



納豆嫌いな子でも気づかずに食べちゃう!!  
子どものおやつにもGood♪



応募レシピ：松沼 恵美 様

## 青のりのソーセージ蒸しパン

### 材料(4人分)

魚肉ソーセージ	…	140g
ホットケーキミックス	…	200g
青のり	…	小さじ4
牛乳	…	100cc
卵	…	2個
ピザ用チーズ	…	50g
青のり(飾り用)	…	適宜

- ① 魚肉ソーセージはいちょう切りにする。
- ② ボールにAを入れて、よく混ぜ、レンジ可能な耐熱容器(マグカップ・シリコン型・紙カップ等)に流し入れる。
- ③ 電子レンジで600W3分間加熱する。(楊枝をさして生地が付かなければOK)
- ④ ③に青のりを飾る。



★包丁の代わりにはさみを使うと、火も使わないので、小さな子どもと一緒に作れます！

電子レンジで簡単にできるので忙しい朝にもとっても便利一品です。



応募レシピ：ロッキン 様

## 塩昆布と豆腐の団子

### 材料(4人分)

鶏もも挽肉	…	300g
木綿豆腐	…	200g
塩昆布	…	20g
マヨネーズ	…	大さじ2
パン粉	…	大さじ5
サラダ油(揚げ油)	…	適量

塩昆布の塩味だけでOK！  
おかずに、おつまみに、  
子どものおやつに♪



- ① 木綿豆腐はペーパータオルを巻き、お皿等で重しをして、よく水を切る。
- ② 塩昆布は細かく刻む。
- ③ ボールに①、②と鶏もも挽肉、マヨネーズ、パン粉を入れて、手でよく混ぜ合わせる。
- ④ サラダ油を中温(170℃前後)に温め、スプーンですくって、1口サイズの大きさに団子を落とし、きつね色になるまで揚げる。



応募レシピ：女子ゴハン研究家 様

## 桜エビと厚揚げの白味噌グラタン

### 材料(4人分)

桜えび	…	大さじ4 (※えびの大きさによって5~10g程度)
厚揚げ	…	2枚 (250g程度のもの)
パン粉	…	大さじ3
オリーブオイル	…	小さじ4

#### [※白味噌ソース]

小麦粉	…	大さじ4(36g)
バター	…	30g
牛乳	…	450g
白味噌	…	大さじ1と1/2
醤油	…	小さじ1強

★ソースに白味噌を使うことで、旨みと香りをプラス。

- ① 白味噌ソースを作る。  
ア) フライパンでバター、小麦粉を弱火で混ぜ合わせる。  
イ) 牛乳を少量ずつ加え、弱火でダマにならないようにのばす。  
ウ) 白味噌、醤油を混ぜ合わせておき、イ)に加え、味を調える。

※白味噌ソースは電子レンジでも簡単に!!

- ・耐熱容器にバター、小麦粉を入れ、電子レンジ600W50秒加熱し、よく混ぜる。
- ・牛乳を入れ、さらに3分間加熱し、よく混ぜる。
- ・白味噌と醤油を入れ、再度3分間加熱する。(とろみが出るまで3分ずつ加熱する)



- ① 厚揚げは一口大のサイコロ状に切る。
- ② ①を耐熱皿に広げ、電子レンジで600W3分間加熱する。
- ③ グラタン皿に、加熱した厚揚げ、白味噌ソースを交互に重ね、パン粉、桜えびを散らしたら、オリーブオイルを全体にまわしかける。
- ④ 200℃に温めたオーブンで10分間焼く。(パン粉・桜えびが、きつね色になればOK!)



子どもに人気のグラタンを和風の食材でカルシウムたっぷりにアレンジ♪



応募レシピ：羽場 吉博 様

## とろーりカルシウム焼きおにぎり

### 材料(4人分)

ごはん	…	4人分(600g)
しらす	…	100g
白いりごま	…	大さじ2
万能ねぎ	…	1/5束
スライスチーズ	…	2枚
オリーブオイル	…	大さじ1
醤油	…	適量



焼いている時の醤油の香ばしい香りが、食欲をそそります。

- ① ごはんにしらす、白ごま、刻んだ万能ねぎをよく混ぜ合わせる。
- ② 混ぜたごはんを8等分にして、中心にスライスチーズ1/4枚を入れて、おにぎりを握る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で片面4分ずつ焼く。
- ④ はけで醤油を塗り、塗った面をさらに1分ほど焼き、反対側も同じように醤油を塗って焼く。  
※チーズを入れて、しっかりと握り、表面をカリッと焼いてから、醤油を塗るときれいに仕上がります!!



応募レシピ：ななしのごんべ 様

## ちりめんじゃことさくらえびのおこげ

### 材料(4人分)

【ちりめんじゃこのおこげ】

ごはん	…	2人分(300g)
ちりめんじゃこ	…	20g
粉チーズ	…	大さじ2
青のり	…	大さじ2
醤油	…	小さじ1
マヨネーズ	…	小さじ1
サラダ油	…	適量

【さくらえびのおこげ】

ごはん	…	2人分(300g)
さくらえび	…	3g
青のり	…	大さじ2
万能ねぎ	…	大さじ2
塩	…	小さじ1/3
こしょう	…	少々
白いりごま	…	適量
ごま油	…	適量

- ① ボールに油以外の材料を全て入れ、しゃもじを使ってよく混ぜ合わせる。
- ② 手を水で濡らし、①を3~4cm大の団子状に丸める。  
ラップではさんで麺棒やラップの芯でせんべい状に薄く伸ばし、形を整える。
- ③ フライパンまたはホットプレートに油をひいて熱する。  
②をへらで押しつけながら、カリッとすするまで両面を焼く。

★ホットプレートを使って作ると、子どもと一緒に楽しく作れます。おうちにある手軽な材料で誰でもかんたんに作れるので、おすすめ!

焼くときに、少し油が多めの方が、こんがり香ばしく焼けるよ!



応募レシピ：Princess Kaori 様

## ちりめんじゃこと芽ひじきのアツアツピザ

### 材料(4人分)

トルティーヤ	…	4枚
ちりめんじゃこ	…	80g
(乾燥)芽ひじき	…	1g
ミニトマト	…	5~6個
万能ねぎ	…	適量
(ねぎの青い部分でもOK)		
ピザ用チーズ	…	適量
ピザソース	…	40g

- ① 小ねぎは斜め切りにする。ミニトマトは1/4に切る。芽ひじきは水で戻す。
- ② トルティーヤ全体にピザソースを塗る。  
その上にちりめんじゃこ、芽ひじき、ピザ用チーズ、ミニトマト、小ねぎを飾る。
- ③ ②をオーブントースターで5分程焼く。  
様子を見ながら、焼き時間を調整する。

カルシウムいっぱいメニュー!  
子どもが大好きなチーズ味で、ひじきが苦手でもペロリ♪



応募レシピ：吉田 よし美 様

## 干しえびチーズトースト

### 材料(4人分)

食パン	…	4枚
スライスチーズ	…	4枚
桜えび	…	大さじ3
(ミキサーにかけ粉状にしたもの)		
パセリ	…	適宜

- ① 食パンにスライスチーズをのせ、桜えび、みじん切りにしたパセリをのせる。
- ② ①をオーブントースターで焼く。

香ばしい香りが食欲をそそるカルシウムたっぷりのトースト!  
簡単で栄養満点なおやつにも♪





応募レシピ: 橋田 杏子 様

## カルシウムたっぷりじゃこせんべい!

### 材料(4人分)

ちりめんじゃこ	… 大さじ6 (30g)
黒ごま	… 大さじ2
おから	… 90g
粉チーズ	… 大さじ2
青のり	… 大さじ2
だしの素	… 4g
片栗粉	… 大さじ4 (36g)
ごま油	… 小さじ4
水	… 小さじ4

- ① ちりめんじゃこ、黒ごま、おからをミキサーにかける。
- ② 粉チーズ、青のり、だしの素、片栗粉を混ぜ合わせておく。
- ③ ②に①、ごま油を加えて混ぜたら、水を加えて混ぜ合わせる。
- ④ アルミホイルに、③をのせて平らに伸ばしたら、包丁の背などで切れ目をつける。
- ⑤ オーブントースターで15分焼く。焼き上がったら、切れ目にそって切る。

材料を混ぜて焼くだけ。  
子どものおやつにも!



応募レシピ: 奈日 様

## パパッとふんわり和風あんかけオムレツ

### 材料(4人分)

卵	… 4個
絹ごし豆腐	… 1丁
納豆	… 1パック(45g)
(ひき割りの方が合わせやすい)	
粉チーズ	… 適量
桜えび	… 10g
めんつゆ	… 50ml
だしの素	… 小さじ1
水	… 150ml
水溶き片栗粉	… 適量

- ① 絹ごし豆腐をボールに入れ、なめらかになるまで泡立て器でほぐす。
- ② 卵、納豆と付属のタレ、粉チーズを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に②を4等分して入れる。
- ④ 電子レンジで600W10分間加熱する。

※ご家庭の電子レンジに合わせて加熱時間を、調整してください。

- ⑤ 鍋に桜えび、めんつゆ、だしの素、水を入れて沸騰させる。
  - ⑥ 沸騰したら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
  - ⑦ 器に④をのせ、⑥をかける。
- ※豆腐をなめらかになるまでほぐし、卵とよく混ぜるとふんわりとした仕上がりになります。

表面の卵液が固まって、ふんわり膨らむまで加熱してください。



子どもが大好きな卵料理!  
とても簡単にできます。



給食の定番メニューより

## 小松菜のごま醤油和え

小松菜も、実はカルシウムが豊富に含まれる食材。シンプルながら、甘じょっぱく、しっかりした味付けで子どもたちがよく食べるメニュー!

### 材料(4人分)

小松菜	… 1/2 束
キャベツ	… 1/8 玉
ホールコーン	… 50g
白いりごま	… 大さじ1
醤油	… 小さじ2弱
砂糖	… 小さじ1強
サラダ油	… 小さじ2

- ① 小松菜とキャベツは、色よく茹でる。2cm幅程度に切り、よく水気を絞る。
- ② 醤油、砂糖をよく混ぜ合わせ、そこにサラダ油を少しずつ加え、ドレッシングを作る。
- ③ ①、ホールコーン、白いりごまを、②のドレッシングで和える。



給食の定番メニューより

## ししゃも磯辺フライ

### 材料(4人分)

ししゃも	… 8尾
(生干し)	
小麦粉	… 適量
卵	… 適量
パン粉	… 適量
青のり	… 適量
揚げ油	… 適量

丸ごと食べられるししゃもはカルシウムたっぷり!  
フライにすると、子どももおいしく食べられます。

- ① パン粉に青のりを混ぜておく。
- ② ししゃもに、小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順に衣を付け、180℃くらいの油で、きつね色になるまで揚げる。



(2013.10 越谷市学校保健会栄養士部会作成)