



としま給食カルシウムレシピ

1 主食(パン・麺・ごはん・ふりかけ)

- 01 セサミトースト(バター)
- 02 セサミトースト(マーガリン)
- 03 ピザトースト
- 04 Wカルシウムトースト
- 05 スパゲティミートソース
- 06 サーモンクリームスパゲティ

- 07 ごまじゃこ炒飯
- 08 高野豆腐のうま煮丼
- 09 生揚げのあんかけ丼
- 10 骨太ふりかけ
- 11 ひじきふりかけ

2 主菜

- 12 カレーマーボー
- 13 シシャモの磯辺揚げ
- 14 魚のみそチーズ焼き
- 15 ししゃもの2色揚げ
- 16 じゃがいもと高野豆腐のうま煮
- 17 ししゃものパリパリ揚げ
- 18 ひじきとチーズのカルシウム春巻き
- 19 家常豆腐

- 20 スタミナすき焼き風煮
- 21 豆腐のまさご揚げ
- 22 ししゃもの南蛮漬け
- 23 高野豆腐の卵とじ
- 24 ソイナゲット
- 25 えびと豆腐のまさご揚げ
- 26 鶏と厚揚げの煮物

3 副菜

- 27 ひじきのマリネ
- 28 小松菜とひじきの中華サラダ
- 29 小松菜と油揚げの胡麻炒め
- 30 ぎすけ煮
- 31 かりかりじゃこサラダ
- 32 和風サラダ
- 33 小松菜とじゃこの炒め物
- 34 じゃこのせ大根サラダ
- 35 大豆とじゃこのいり煮
- 36 小松菜と切干とひじきの中華和え

4 汁物

- 37 ごまだれ汁
- 38 鮭と小松菜のシチュー

5 デザート

- 39 フルーツヨーグルト
- 40 こまつなドーナッツ
- 41 カフェモカゼリー
- 42 ほうじ茶プリン

カルシウムは成長期に大切な栄養素です。

ご家庭では

平日1日

小学生 3 2 5 m g

中学生 4 5 0 m g

以上を目指しましょう！

本レシピには1人分の
カルシウム量を
記載していますので、
ご活用ください。



目印はこのマーク！

カルシウム

133
mg

1日3食バランスよく食べることで、
カルシウムもしっかりとることができます

01

セサミトースト(バターver)

PickUp

ごま

カルシウム

66
mg

材 料(4人分)

食パン	4 枚
バター	大さじ 2 弱
はちみつ	大さじ 2
白練りごま	大さじ 1
白いりごま	小さじ 1/2

作 り 方

- ① バター、はちみつ、練りごま、いりごまをよく混ぜる。
- ② ①をパンに塗って、焼いて完成！！



Point

材料を混ぜて、パンに塗るだけで、子供も大好きなトーストが簡単に作れます。

02

セサミトースト(マーガリンVer)

PickUp

ごま

カルシウム

68
mg 材 料(1人分)

食パン	1枚
マーガリン	大さじ1/2
グラニュー糖	小さじ1
白すりごま	小さじ1と1/2

 作り方

- ① マーガリンを溶かす。
- ② ①にグラニュー糖、すりごまを加えて混ぜる。
- ③ パンに②を塗ってこんがり焼く。



Point

ごまは大さじ1杯で牛乳100mlと同程度のカルシウムを摂取することができます。また、セサミトーストはほんのり甘く、おやつ感覚でも食べることができます。

ピザトースト

PickUp

チーズ

カルシウム

146
mg

材 料(4人分)

食パン	4 枚
油	小さじ1/2弱
にんにく	少々
たまねぎ	1/3個
マッシュルーム	1 個
トマトピューレ	大さじ 2
ケチャップ	大さじ 2
塩	少々
パプリカ粉	少々
ベーコン	2 枚
ピーマン	1/3個
ピザチーズ	適量



作り方

- ① にんにくは、みじん切り、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマンは千切りにする。
- ② 材料を油で炒め、味をつける。
- ③ パンに具材をのせて、その上にチーズをのせて焼いて完成！！



Point

給食でも大人気！！苦手な野菜も気にせず食べられます。

04

Wカルシウムトースト

PickUp

しらす干し・チーズ

カルシウム

212
mg

材 料(4人分)

食パン	4枚
マーガリン	40 g
しらす干し	60 g
チーズ	80 g

🔍 作り方

- ① パンにマーガリンを塗る
- ② しらすをのせる
- ③ チーズをのせる
- ④ トースターで焼く



Point

しらすとチーズを隅々までのせてチーズに少し焦げめがつくくらい焼くと美味しいです。

05

スパゲティミートソース

PickUp

切り干し大根・大豆

カルシウム

62
mg

材 料(4人分)

スパゲティ 260g
オリーブ油 適量

炒め油 適量
にんにく 2g
しょうが 1.6g
乾燥大豆※ 24g
玉葱 120g
鶏ひき肉 112g
切り干し大根 11g
にんじん 80g
えのき 20g
おから 5g
みりん 2.4g
ケチャップ 104g
トマトピューレ 112g
ウスターソース 7g
砂糖 6g
塩 2g
パプリカ・オレガノ 適量
こしょう・パセリ

🔍 作り方

- ① 乾燥大豆は茹でて、みじん切りにする。
(大豆の水煮を使用しても良い)
- ② にんにく、玉ねぎをよくいためる。
- ③ さらに肉、その他の具を入れて、煮込む。
- ④ 調味料・スパイスで味を整える。
- ⑤ スパゲティをゆで、オリーブ油をまぶす。
- ⑥ スパゲティにミートソースをかけて
出来上がり♪



Point

骨や歯を強くするカルシウムやビタミンD、体の調子を調える食物繊維の多い大豆や切り干し大根、えのきがはいっています。ミートソースは、トマトのうまみが強いので、栄養をアップさせる食べ物をいれても、おいしく食べることができます。

06

サーモンクリームスパゲティ

PickUp

牛乳・粉チーズ

カルシウム

130
mg

材料(1人分)

スパゲティ (乾) 100g
塩 適量

鮭 (切り身) 1/2切れ
料理酒 小さじ1/2

A [サラダ油 小さじ1
有塩バター 小さじ1
小麦粉 大さじ1

サラダ油 小さじ1
にんにく 1g
ベーコン 10g
玉ねぎ 1/2個
しめじ 5g
ほうれん草 1茎

鶏ガラだし 40mL
牛乳 60mL
生クリーム 小さじ1
粉チーズ 小さじ1
料理酒 小さじ1/2
塩こしょう 少々

作り方

- ① にんにくはみじん切り、ベーコンは短冊、玉ねぎはスライスする
- ② ほうれん草を茹で、2cm幅に切る
- ③ スパゲッティは固めに茹でる
- ④ 鮭は料理酒をふってオーブンまたはフライパンで焼き、ほぐしておく
※フライパンの場合はサラダ油をひく
- ⑤ Aの油・バターを弱火で熱し、小麦粉を加え焦がさないように炒め、ホワイトルウを作る
- ⑥ サラダ油を熱し、にんにく・ベーコン・玉ねぎ・しめじを炒め、鶏ガラだしで煮る
- ⑦ 牛乳～塩こしょう、ルウを加えて煮、最後にほうれん草を加える



Point

カルシウムの吸収率が良い牛乳・乳製品をたっぷり摂取できます！

ごまじゃこ炒飯

PickUp

ごま ちりめんじゃこ

カルシウム

145
mg



材 料(4人分)

米	3 2 0 g
水	4 2 0 g
塩	小さじ1/3杯
しょうゆ	小さじ1杯
炒め油	適量
にんにく	少々(1 g)
生姜	少々(3 g)
ねぎ	2 0 g
白ごま	小さじ1～2杯
黒ごま	小さじ1杯
おかか	1袋(4 g)
ちりめんじゃこ	1 5 g
しょうゆ	小さじ1杯
ごま油	小さじ1杯
わけぎ	適量

作り方

- ① 洗米し、調味料を入れてご飯を炊く。
- ② 油でにんにく・生姜・ねぎを炒めて、①の炊いたご飯を加えて炒める。
- ③ 白ごま・黒ごま・おかか・ちりめんじゃこを入れ、しょうゆ・ごま油で味をつけ、わけぎを入れる。



Point

ちりめんじゃこやおかかのうま味で、おいしくカルシウムをしっかり摂ることができる炒飯です。

PickUp

高野豆腐・小松菜

カルシウム

90
mg

材 料(4人分)

豚もも肉	70 g
にんじん	中1/2本
玉ねぎ	小1個
大根	1.5cm輪切り
こんにゃく	50 g
かつお出汁	1/2カップ
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	少々
高野豆腐	40 g
片栗粉	小さじ1
小松菜	1株



🔍 作り方

- ① 豚肉は一口大、にんじん・大根・こんにゃくは短冊切り、玉ねぎはスライス、小松菜は2cm幅に切る。高野豆腐は戻し、短冊に切っておく。小松菜は下ゆでする。
 - ② 油で豚肉を炒め、火が通ったらにんじん～こんにゃくを順に加え炒める。
 - ③ かつお出汁・調味料を加え煮る。
 - ④ 高野豆腐を加え煮て味を染みこませる。
 - ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、小松菜を加え仕上げる。
- ※ご飯にかけて食べます。



Point

高野豆腐は豆腐を乾燥させてできたものなので、豆腐の栄養が凝縮されており、少量でもカルシウムをたっぷりとることができます。

生揚げのあんかけ丼

PickUp

生揚げ・小松菜

カルシウム

133
mg

材 料(4人分)



ごはん	4人分
いため油	小さじ1
豚肉	120g
生揚げ	1枚
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2個
長ねぎ	1/3本
小松菜	2株
だし汁	250ml
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
塩	少々
片栗粉	大さじ1と1/2
ごま油	小さじ1

作り方

- ① 生揚げは1cm厚の短冊切り、にんじんはせん切り、玉ねぎはスライス、長ねぎは斜め切り、しめじは1/2切り、小松菜は1.5cm幅に切る。
- ② 鍋に油をひき、熱する。豚肉を炒め、色が変わったら、にんじん、玉ねぎ、しめじ、長ねぎを入れて炒める。火が通ったら、生揚げを加える。
- ③ だし汁を加え、ひと煮立ちしたら、砂糖、しょうゆ、塩を加える。
- ④ 火を止め、水溶き片栗粉を流し入れて、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 再び火にかけ、茹でておいた小松菜を加える。仕上げにごま油を加える。
- ⑥ ご飯の上に⑤をのせて完成。



Point

生揚げは、カルシウムの他にたんぱく質や鉄分が豊富な食品です。味がよく染み込み、子供たちも美味しく食べられます。

10

骨太ふりかけ

PickUpちりめんじゃこ、
きざみこんぶ、糸かつお、ごま

カルシウム

46
mg

材 料(4人分)

ちりめんじゃこ	小さじ1
糸かつお	カップ1/2
きざみこんぶ	カップ1/2
白ごま	小さじ2
酢	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ2強

作り方

- ① ちりめんじゃこは、フライパンでよくから煎りする。
- ② 調味料はボールにあわせておく。
- ③ から煎りしたちりめんじゃこに、糸かつお、きざみこんぶ、白ごまを入れてフライパンでさらに炒める。
- ④ 合わせておいた調味料を入れて炒める。
- ⑤ 水分がなくなったらできあがり。



Point

焦がさないように炒めるが、火が弱いとパラッと仕上がりにならないので火加減に注意。

PickUp

ひじき、ごま

カルシウム

24
mg

材 料(4人分)

乾燥ひじき	5 g (小さじ2弱)
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
白いりごま	小さじ1・1／2
かつお節	4 g

作り方

- ① ひじきをたっぷりの水で戻す。
かつお節を手で砕いて細かくしておく。
- ② フライパンに水をきったひじきを入れ、中火で炒めて水分をとばす。
- ③ 砂糖、しょうゆを加え、弱火で炒める。
- ④ 水分が飛んでパラパラになったら、ごま、かつお節を加える。



Point

ひじきはふっくらするまでたっぷりの水で戻し、しっかり水を切ってから使ってください。最後にごま油や梅干し、じゃこを加えてもおいしくできます。

カレーマールボー

PickUp

豆腐

カルシウム

115
mg



材 料(4人分)

豆腐	1丁	ガラスープ	200cc
油	小1/2	塩	小1/5
豚ひき肉	120g	しょうゆ	大3弱
酒	少々	砂糖	小1/2
にんにく	少々	カレー粉	適量
しょうが	少々	片栗粉	適量
ねぎ	1/2本		
たまねぎ	1/2個		
にんじん	1/2本		
エリンギ	小1本		
グリーンピース	適量		



🔍 作り方

- ① にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎをみじん切りにする。豚ひき肉に酒をふる。
- ② 油で、にんにく、しょうがを炒め、豚ひき肉も炒める。
- ③ 野菜を加えて炒め、ガラスープを加える。
- ④ 味付けし、片栗粉でとろみをつけて、茹でた豆腐を入れる。
- ⑤ 最後にグリーンピースを入れて完成！！



Point

ほんのりカレー風味のマールボー豆腐で、食欲が進みます。

13

シシャモの磯辺揚げ

PickUp

シシャモ

カルシウム

204
mg

材 料(4人分)

シシャモ	8本
揚げ油	適宜
小麦粉	60g
卵	1／2個
水	大さじ2
青のり	1g

作り方

- ① 小麦粉、卵、水、青のりをまぜ、天ぷらのドロを作る。
- ② シシャモを①にくぐらせ油で揚げる。



Point

シシャモは骨まで食べられるので、カルシウムをたっぷりとれる。

魚のみそチーズ焼き

PickUp

魚・みそ・チーズ

カルシウム

105
mg



材 料(4人分)



白身魚	4切れ
生姜	1 / 2 かけ
みそ	大さじ 1、小さじ 1 / 2
酒	大さじ 1、小さじ 1 / 2
砂糖	大さじ 1、小さじ 1 / 2
醤油	大さじ 2 / 3
みりん	大さじ 2 / 3

ピザチーズ 60 g

🔍 作り方

- ① しょうがはすりおろし、調味料と一緒に合わせる。
- ② 魚を調味液につけ込み焼く。
- ③ ピザチーズをかけてさらに焼く



Point

みそ、チーズどちらも発酵食品です。みそチーズにすることで、食べやすく、カルシウムもたくさん摂取できます。

15

ししゃもの2色揚げ

PickUp

ししゃも

カルシウム

150
mg

材 料(4人分)

ししゃも	8本
小麦粉	大さじ3
卵	1/2個
水	適宜
カレー粉	小さじ1/2
青のり	小さじ1/2
揚げ油	適宜



🔍 作り方

- ① ししゃもに、カレー衣と青のり衣をそれぞれつけ、油で揚げる



Point

簡単に作れ、どちらも食べやすい味付けです。骨まで一緒に食べるので、カルシウムがたくさん摂取できます。

PickUp

高野豆腐

カルシウム

57
mg

材料(4人分)

油	小さじ1
豚こま肉	150g
玉ねぎ	小1個
にんじん	1／2本
しらたき	70g
じゃがいも	大3個
高野豆腐	1枚
だし汁	1／2カップ
酒	小さじ1
砂糖	小さじ5
しょうゆ	小さじ5
小松菜	1株

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、しらたきはざく切り、じゃがいもは一口大、小松菜は2cm幅に切る。高野豆腐は水で戻してよく絞り、角切りにする。
- ② 油で豚肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③ だし、じゃがいもを加えて煮る。
- ④ 調味料、高野豆腐を加えて煮、味を含ませる。
- ⑤ 最後に小松菜を加える。



Point

高野豆腐が入った肉じゃがのような料理です。煮物に高野豆腐を加えると、手軽にカルシウム量を増やすことができます。

17

ししゃものパリパリ揚げ

PickUp

ししゃも

カルシウム

126
mg 材料(4人分)

ししゃも	8本
春巻きの皮	4枚
大葉	8枚

小麦粉	大さじ1/2
水	小さじ1/2
揚げ油	

 作り方

- ① 春巻きの皮は、ななめ半分に切り三角形にする。
- ② 春巻きの皮に大葉をのせ、底辺部（△の下の部分）にししゃもを置き、両端を折りたたんでからクルクルと巻いていく。
- ③ 三角形の先に水で溶いた小麦粉ののりで皮をしっかりとくっつける。
- ④ 温めた揚げ油にこんがり色づくまで揚げる。



Point

揚げ油の代わりにフライパンに多めの油を入れて、揚げ焼きのようにしても良いです。

ひじきとチーズの カルシウム春巻き

PickUp

ひじき、チーズ、ごま

カルシウム

119
mg



材 料(4人分)

にんじん	35g
ひじき	4g
白ごま	4g
ダイスチーズ	30g
炒め油	適量
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
醤油	小さじ1
春巻きの皮	2枚
薄力粉	小さじ1
揚げ油	適量

作り方

- ① 春巻きの皮は半分に切る。にんじんはせん切りにする。ひじきは戻しておく。
- ② にんじん、ひじきを炒め、調味料で味を調えごまを入れ具を仕上げる。
- ③ ②の粗熱がとれたらチーズを合わせる。
- ④ ③を春巻きの皮で包み、小麦粉のり（水※分量外で溶く）で端を止める。
- ⑤ ④を油で揚げる。（目安：170℃5分）



Point

変わり種のスティック春巻きですが、ひじきの煮物にチーズを合わせ揚げることで食べやすくなります。

PickUp

生揚げ

カルシウム

188
mg

材 料(4人分)

サラダ油	小さじ 1
にんにく	スライス 1 枚
しょうが	スライス 1 枚
豚ももスライス	80 g
にんじん	1 / 3 本
たまねぎ	1 / 4 個
しめじ	1 / 4 株
ピーマン	1 / 2 個
長ネギ	1 / 3 本
生揚げ	1 枚
☆鶏がらスープ	100 ml
☆砂糖	小さじ 2
☆みりん	小さじ 1
☆しょうゆ	大さじ 1 弱
☆酒	小さじ 1
☆赤みそ	大さじ 1 強
片栗粉	小さじ 2
水	適量
ごま油	小さじ 1

🔍 作り方

- ① にんにく、しょうがはみじん切りにし、豚肉は食べやすい大きさに切る。
にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライス、ピーマンは千切り、長ネギは斜め千切りにする。生揚げは1センチ厚の短冊切りにする。
- ② 生揚げは下茹でする。
- ③ 油を熱しにんにく、しょうが、豚肉を炒め、野菜も加えてさらに炒める。
- ④ ☆の鶏からスープと調味料を加える。
- ⑤ 下茹でした生揚げを入れて煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉を入れ、ねぎ、ごま油を入れる。



Point

生揚げは、大豆を加工した食品で、大豆の栄養を丸ごと摂取することができます。大豆は、「カルシウム」や「たんぱく質」を多く含みます。
家常豆腐は、中国の家庭料理です。甘辛い味噌の味付けで、ごはんがすすむ一品です☆

PickUp

焼き豆腐

カルシウム

94
mg

材 料(4人分)

豚もも肉	120g
おろしにんにく	少々
おろし生姜	少々
酒	大さじ1/2
炒め油	適量
じゃがいも	2個(120g)
にんじん	1/2本(60g)
焼き豆腐	1/2丁(150g)
しらたき	60g
白菜	1~2枚(100g)
ねぎ	1/3本(40g)

A水	100ml
A砂糖	大さじ1と1/2
Aしょうゆ	大さじ2
A塩	少々

作り方

- ① Aを合わせておく。
- ② 豚もも肉におろしにんにく、おろし生姜、酒で下味をつけておく。
- ③ 焼き豆腐としらたきは食べやすい大きさに切る。じゃがいも、にんじんは乱切り、白菜はざく切り、ねぎは斜め切りに切る。
- ④ にんじんとじゃがいもは電子レンジで約4分加熱する。
- ⑤ 鍋に油を熱し、肉を加えて炒める。
- ⑥ 肉に火が通ってきたら④、ねぎ、を加えて炒める。
- ⑦ 全体に火が通ったら白菜、豆腐、しらたきを加え、①を回しかけて煮込み、味を調えて完成。



Point

野菜もたくさん入っているので栄養満点のメニューです。

PickUp

じゃこ・ひじき・豆腐

カルシウム

56
mg 材料(4人分)

木綿豆腐	1/2丁 (150g)
にんじん	1/5本
玉ねぎ	1/4個
しょうが	少々
干しひじき	小さじ 1 弱
鶏ひき肉	70g
じゃこ	大さじ 2
片栗粉	大さじ 2
塩	小さじ 1 / 4 g
揚げ油	適量

 作り方

- ① 豆腐はザルに空けて水をよくきる
- ② 野菜はみじん切りにし、しょうがはすりおろす
- ③ ひじきはもどしておく
- ④ ボールに片栗粉以外の材料をすべて入れよく混ぜる
- ⑤ 片栗粉を加えてさらによく混ぜる
※まとまらないときは片栗粉を足す
- ⑥ 4等分にし、小判型にまるめる
- ⑦ 170℃の油できつね色になるまで揚げる



Point

ひじきやじゃこが苦手でもおいしく食べられる
人気献立です
豆腐の水をしっかりと切るとよりおいしくできます

ししゃもの南蛮漬け

PickUp

ししゃも

カルシウム

128
mg



材 料(4人分)

揚げ油	適量
ししゃも	8尾
片栗粉	適量
南蛮ダレ	
ねぎ	10cm
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1
水	大さじ1
七味唐辛子	少々

作り方

- ① ししゃもに片栗粉をまぶして揚げる
- ② みじん切りにしたねぎと水を合わせてフライパンに入れ、シャリシャリ感がなくなるように加熱する
(耐熱皿に入れて電子レンジ加熱も可)
- ③ ②に南蛮ダレの調味料を加えて温める
(同じく電子レンジ加熱も可)
- ④ 揚げたししゃもに南蛮ダレをかけて完成



Point

ししゃもの苦みが南蛮ダレで食べやすくなり、ご飯が進みます。南蛮ダレの調味料は薄めたポン酢で代用もできます。

高野豆腐の卵とじ

PickUp

高野豆腐

カルシウム

88
mg

材 料(4人分)

とりにく	30 g
にんじん	中1/2本
長ねぎ	中1/2本
炒め油	大さじ1/2
高野豆腐	3枚
だし汁	1カップ
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	小さじ2
塩	少々
しょうゆ	大さじ2
さやいんげん	2本
卵	4～5個

🔍 作り方

- ① 鶏肉は一口大、にんじんは小口切り、長ねぎは斜め切りにし、炒め油で炒める。
- ② 高野豆腐は水で戻して、せん切りにし、水気を絞っておく。
- ③ さやいんげんは斜めに切り、ゆでておく。
- ④ だし汁と調味料を煮立て、高野豆腐を煮る。
- ⑤ ④に①を加えて溶き卵を流し入れ、ふたをして蒸らす。
- ⑥ さやいんげんを散らす。



Point

高野豆腐をせん切りにすることにより食べやすくなり、野菜もとれます。お子様から高齢の方まで食べていただきたい料理です。

ソイナゲット

PickUp

豆腐・ひじき・ごま

カルシウム

71
mg



材 料(4人分)

押し豆腐：150g	しょうゆ：小さじ1
豚ひき肉：40g	揚げ油：適量
たまご：1個	
長ねぎ：5g	【ソース】
玉ねぎ：32g	水：小さじ1
にんじん：16g	ウスターソース：小さじ2
干ひじき：4g	ケチャップ：小さじ2
いりごま：3g	
生パン粉：6g	
酒：小さじ1/2	
こしょう：適量	
本みりん：小さじ1/2	

作り方

- ① 長ねぎ・玉ねぎ・にんじんは、みじん切りにする。
- ② 豆腐にみじん切りにした野菜・干しひじき～しょうゆまで加えてよく捏ねる。
- ③ 小判型に丸めて170℃できつね色になるまで揚げる。
- ④ 水～ケチャップを混ぜて煮立たせ、ソースを作る。
- ⑤ ③に④をかけたら完成。



Point

子供の好きなナゲットにすることで、ひじきや野菜をおいしく食べることが出来ます。また、ソースを大根おろしに変えれば、さっぱり食べることが出来ます。

えびと豆腐の真砂揚げ

PickUp

ちりめんじゃこ・大豆

カルシウム

85
mg



材 料 (4人分)

木綿豆腐	200g
(押し豆腐ならなお良い)	
鶏挽肉	80g
大豆水煮	20g
人参	15g
玉葱	40g
卵 (M)	1個
えび (冷凍可)	40g
ちりめんじゃこ	8g
片栗粉	4g
(柔らかすぎたら入れる)	
揚げ油	適量
「たれ」	
醤油15g 砂糖 5g 酢2.5g	
みりん 8g 水20g	
(片栗粉2.5g とき水 5g)	

作り方

- ① 豆腐をつぶしておく
- ② 野菜・大豆はみじん切り
- ③ 挽肉をよく練る
- ④ 卵と①②を入れて練る
- ⑤ ④にえび・じゃこ混ぜる
- ⑥ 丸めて揚げる
- ⑦ たれをかける



Point

真砂とは砂よりも細かい粒の事です。
よく練るとより美味しくできます。

PickUp

生揚げ

カルシウム

120
mg

材 料(4人分)

炒め油	小さじ 1
鶏肉	200g
生揚げ	2枚
玉葱	1個
里芋	中2個
だいこん	¼本
にんじん	½本
ごぼう	¼本
こんにゃく	½枚
ぶなしめじ	½パック
さやいんげん	4~6本
砂糖	小さじ2杯
赤みそ	小さじ1杯
しょうゆ	大さじ1杯
みりん	小さじ1杯
水	適量

🔍 作り方

- ① 野菜を一口大に切る
- ② 肉を炒め、いんげん以外の野菜入れ炒める
- ③ 水をひたひたに入れ野菜を軟らかく煮る
- ④ 調味料を入れ味をととのえる
- ⑤ いんげんを加え火を通す



Point

じゃがいもなど他の野菜でもおいしいです

ひじきのマリネ

PickUp

ひじき・チーズ

カルシウム

36
mg



材 料(4人分)

ハム千切り	4 g
干しひじき	4 g
しょうゆ	少々
にんじん	20 g
きゅうり	1本
サラダ油	大さじ1.5
酢	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	小さじ1 / 3
プロセスチーズ	12 g

作り方

- ① ひじきをゆでてしょうゆで味をつける。
- ② 人参、キュウリは千切りにする。
- ③ チーズを細かく切る。
- ④ ドレッシングを合わせてハム、ひじき、野菜をまぜ、最後にチーズをまぜる。

Point

ひじきの煮物ではなく、ハムやチーズといっしょにサラダにすることで、食べやすくなっています。

PickUp

小松菜

カルシウム

54
mg

材 料(4人分)

ハム	4 枚
きゃべつ	1 0 0 g
小松菜	1 0 0 g
にんじん	1 / 4 本
ひじき	大さじ 2
しお	少々
こしょう	少々
○醤油	大さじ 1. 5
○お酢	大さじ 1. 5
○砂糖	大さじ 1
○ごま油	大さじ 1
○すりごま	大さじ 1

作 り 方

- ① ハムは千切りにする。
- ② きゃべつは太めの千切り、にんじんは千切りし軽く茹でて絞るか、塩(分量外)でしんなりさせ軽く絞る。
- ③ 小松菜は茹で、水にさらして絞り 3 cmほどに切る。
- ④ ひじきは茹で、ザルにあげて軽く水気を絞り、塩こしょうで下味を付ける
- ⑤ ○の材料を合わせドレッシングを作り、①②③と一緒に混ぜ合わせる。



Point

青菜もおいしく食べられます。
(ドレッシングは市販の中華ドレッシングを使用しても)

PickUp

小松菜・油揚げ・ごま

カルシウム

111
mg

材料(4人分)

小松菜	1束
油揚げ	1/2枚
人参	1/4本
白いりごま	小さじ2
ごま油	小さじ1
濃口醤油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
酒	大さじ1/2

🔍 作り方

- ① 小松菜は茹で、3～4cm幅に切る
- ② 人参は千切りにし、下茹でをしておく
- ③ 油揚げは、短冊切りにし、油抜きをする
- ④ フライパンを熱し、ごま油を入れ、小松菜・人参・油揚げを入れて、炒める
- ⑤ 調味料を入れ、味を整えたら、出来上がり♪



Point

香ばしい胡麻の香りと味わいが食欲そそる小鉢です。

30

ぎすけ煮

PickUp

大豆・ちりめんじゃこ

カルシウム

40
mg

材 料(4人分)

水煮大豆	1 5 0 g
片栗粉	3 0 g
ちりめんじゃこ	1 0 0 g
揚げ油	適量

○醤油	大さじ 1
○砂糖	大さじ 1
○みりん(入れなくても可)	大さじ 1 / 2

🔍 作り方

- ① 大豆をざるに入れて軽く洗い、水を切る。
- ② 揚げ油を180度位に熱している間に、ボールに大豆を入れ、片栗粉を衣をまとわせるようにまぶす。
- ③ 温度の上がった油に②を入れてきつね色のカリカリに揚げ、油を切る。
- ④ フライパンにじゃこを入れて焦げないようにから煎りをし、③をフライパンに入れる。
- ⑤ ④に○の調味料を入れ中火で熱し全体が混ざったらできあがり。



Point

豆が嫌いな子でもカリカリとよく食べます。
豆をくっつかずカリカリに揚がるように、揚げている時に少しほぐすとよいです。

かりかりじゃこサラダ

PickUp

ちりめんじゃこ・ごま

カルシウム

42
mg
 材料(5人分)

キャベツ	2枚
きゅうり	1/2本
にんじん	1/4本
乾燥わかめ	大さじ1
ちりめんじゃこ	15g
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
からし	少々
サラダ油	小さじ2弱
白いりごま	適量

 作り方

- ① 野菜とわかめは茹でる。火が通ったら冷やしておく。
- ② ちりめんじゃこはカリカリになるまでから煎りする。
- ③ 酢～サラダ油までを混ぜて加熱しておく。
- ④ ①の上に②とごまをかけ、③のドレッシングをかけたら出来上がり。



Point

ちりめんじゃこをカリッと炒めることで食感が良くなりおいしく食べられます。ごまもから煎りするとより香りがよくなり、おいしくなります。

PickUp

小松菜・しらす

カルシウム

34
mg

材 料(4人分)

しらす	20g
もやし	200g
にんじん	40g
小松菜	40g
<ドレッシング>	
油	大さじ1
酢	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1 / 2
おかか	4g

作り方

- ① しらすはから煎りし、冷ましておく。
- ② にんじんはせん切り。小松菜は2cm幅に切る。
- ③ 野菜をゆでて冷ます。
- ④ 油～しょうゆを混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ しらす・野菜・おかかを器に盛り、ドレッシングをかけて混ぜ、完成。



Point

おかかの入ったしょうゆベースのドレッシングでたっぷり野菜が食べられます。

PickUp

小松菜 ちりめんじゃこ

カルシウム

63
mg

材 料(4人分)

小松菜	1 1 0 g
ちりめんじゃこ	1 3 g
さつま揚げ	6 5 g

しょう油	小さじ 1 / 2
酒	小さじ 1 / 2
塩	少々
ごま油	小さじ 1 / 2

作 り 方

- ① 小松菜は下ゆでし 3 ～ 4 c m に切る
- ② さつま揚げはお湯をかけ、短冊に切っておく
- ③ ごま油で小松菜、さつま揚げを炒め調味する
- ④ 仕上げにちりめんじゃこを加え炒める



Point

調味料は、さつま揚げや、ちりめんじゃこの味付けで香り付け程度で大丈夫です♪主菜の付け合わせに最適です☆

じゃこのせ大根サラダ

PickUp

ごま・ちりめんじゃこ

カルシウム

44
mg 材 料(4人分)

大根、にんじん、
もやし、
きゅうりなど
白いりごま
ちりめんじゃこ

ドレッシング
(お好きなもの)

食べたい量
食べたい量
食べたい量
(目安大さじ3)
適量

 作り方

- ① 大根、にんじん、きゅうりを千切りにする。
- ② もやしはゆでる。ざるにあけ流水で素早く冷ます。
- ③ 野菜を混ぜてもりつけ、白いりごまとちりめんじゃこを上に乗せる。
- ④ 食べる直前にドレッシングをかける。



Point

サラダにじゃこをのせるだけで、手軽にカルシウムを増やすことができます。野菜はお好みでどうぞ。

大豆とじゃこのいり煮

PickUp

大豆・ちりめんじゃこ・ごま

カルシウム

41
mg

材 料(4人分)

食材名	分量
大豆（乾燥）	40 g
揚げ油	適量
ちりめんじゃこ	12 g
料理酒	適量
上白糖	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1強
本みりん	小さじ1強
水	大さじ1
白いりごま	適量

作り方

- ① 大豆を洗い、水で戻してから一度ゆでこぼし、水を加えて軟らかく煮る。大豆を油で揚げる。
- ③ ちりめんじゃこは軽く酒いりする。
- ④ 調味料を煮て、大豆とちりめんじゃこを入れて混ぜる。
- ⑤ ごまを振って完成。



Point

カルシウムが豊富な大豆とちりめんじゃこを甘辛く煮て、おいしく食べることができるメニューです。

PickUp

小松菜・切干大根

カルシウム

60
mg

材 料(4人分)

小松菜	100g
もやし	50g
きゃべつ	40g
切干大根	8g
ひじき	1g

酢	小さじ1
濃口醤油	小さじ1
塩	1g
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1.5
からし粉	少々



作り方

<切り方>

小松菜 3cm長さ、キャベツ短冊切り

- ① 野菜とひじきは一緒に茹でる
- ② 食べられる固さになったら火からおろし、水冷して水気を絞る
- ③ ドレッシングは、全て合わせて火にかけた後冷やす
- ④ 野菜にドレッシングをかけてよく混ぜる



Point

茹で野菜と合わせるので、しっかりしたドレッシングです

PickUp

ごま・豆腐・小松菜

カルシウム

90
mg

材 料(4人分)

油	小さじ 1
にんじん	中1/2本
大根	2 c mの輪切り 1つ
かつお出汁	3 カップ
じゃがいも	中1/2個
みそ	大さじ 1
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ 1
しょうゆ	大さじ1/2
木綿豆腐	6 0 g
小松菜	1 株
長ねぎ	1/2本
白すりごま	小さじ 2
白ねりごま	小さじ 2

作 り 方

① (下処理)

にんじん・大根・じゃがいもはいちょう切り、小松菜は2 c m幅、ねぎは小口切り、豆腐は1cm角に切る。小松菜は下ゆでする。

② 油でにんじん・大根を炒め、ある程度火が通ったら出汁・じゃがいもを加え煮る。

③ じゃがいもに火が通ったら調味料で味付けする。

④ 豆腐を加え火を通し、小松菜・ねぎ・ごまを加え仕上げる。



Point

ごまの風味がおいしい汁ものです。ふだんのみそ汁にごまを入れるだけでも簡単にカルシウムの摂取量を増やせます。

鮭と小松菜のシチュー

PickUp

小松菜・牛乳

カルシウム

112
mg



材 料(4人分)

鮭	120 g (1切れ)
炒め油	小さじ 1 杯
人参	2 / 1 個
玉ねぎ	1 個分
じゃが芋	2 個分
しめじ	4 / 1 個
小松菜	2 株分
水またはだし汁	260 g 「調整」
小麦粉	28 g 「大さじ1杯」
サラダ油	23 g 「大さじ1杯」
有塩バター	4 g 「1切れ分」
牛乳	250 g 「調整」
塩	3 g 「少々」
こしょう	1 g 未満「少々」

🔍 作り方

- ① 人参・じゃが芋は一口サイズにカットし、玉ねぎはスライス、小松菜はカットした後、下ゆでする。
- ② 油で硬い野菜順に炒め、水またはだし汁を加え野菜に火を入れる。
※じゃが芋の煮崩れ注意！
- ③ 小麦粉～バターでホワイトルーをつくる。
- ④ 鮭は蒸してほぐしておくこと
- ⑤ 野菜に火を通したら、調味料を加える
※牛乳を入れた後は沸騰させないこと！
- ⑥ 味を整えたら、鮭と小松菜を加えさっくり混ぜて完成！

💡 Point

鮭に含まれる「ビタミンD」と小松菜・牛乳に含まれる「カルシウム」を一緒に調理すると、よりカルシウムの吸収率を上げることができます。

PickUp

ヨーグルト

カルシウム

55
mg 材 料(4人分)

ヨーグルト	1 8 0 g
グラニュー糖	2 0 g
みかん缶	4 0 g
もも缶	4 0 g
りんご缶	4 0 g

 作り方

- ① それぞれの果物缶からシロップを切って、混ぜ合わせて、食器によそっておく。
- ② ヨーグルトとグラニュー糖を混ぜてなめらかにする。
- ③ 果物をよそった食器に、②のヨーグルトをかける。

Point

ヨーグルトをなめらかにすることで食べやすくなります。お好みの季節の果物と合わせるといろいろなバリエーションで楽しむことができます。

40

こまつなドーナッツ

PickUp

こまつな・豆乳

カルシウム

31
mg

材 料(5人分)

ホットケーキミックス	1 0 0 g
こまつな	2 5 g
豆乳	6 5 g
砂糖	1 2.5 g
バター	5 g
揚げ油	適量
粉砂糖	適量

作り方

- ① こまつなをゆでてから、フードカッターにかけ細かくする。
- ② 粉、豆乳、砂糖、溶かしたバター、①のこまつなを混ぜる。
- ③ 丸く成形し、油で揚げる。
- ④ 粉砂糖をかける。



Point

中がきれいな緑色に仕上がリ、おいしいおやつとしても、おすすめです。

カフェモカゼリー

PickUp

牛乳

カルシウム

46
mg

材 料(90ccカップ4個分)

粉寒天	2 g
水	1 0 0 m l
牛乳	1 8 0 m l
生クリーム	3 0 m l
砂糖	3 5 g
インスタントコーヒー	1.5 g
純ココア	1.5 g
ゼリーカップ	4 個

作り方

- ① インスタントコーヒーとココアは、少量のお湯で溶かしておく。
- ② 鍋に水と寒天を入れて火にかける。鍋底に寒天が沈まないように、混ぜながら溶かす。
- ③ 寒天が完全に溶けて沸騰したら砂糖を加え溶かす。沸騰寸前に火を止め、寒天液のできあがり。
- ④ ③の液に、①を加え混ぜる。
- ⑤ ④に温めた牛乳・生クリームをいれてまぜ、カップに注ぐ。あら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし完成。

**Point**

牛乳を多くするとカルシウムアップ。
できあがったゼリーに、ココアをふっても素敵です、

42

ほうじ茶プリン

PickUp

牛乳・生クリーム

カルシウム

50
mg

材 料(4カップ分)

牛乳	180mL
生クリーム	50mL

ほうじ茶 (ティーパック)	1個
水	100mL
砂糖	40g
寒天	2.8g

作り方

- ① 牛乳・生クリームを混ぜて湯煎する
- ② 水を沸かし、ほうじ茶 (ティーパック) を入れ濃いめに作る
- ③ ②に寒天、砂糖を加えて煮溶かす
- ④ ③と①を混ぜ合わせてカップに注ぎ、冷やし固める



Point

牛乳が苦手な方でもほうじ茶の香りで食べやすくなっています。