

# カルシウム みそ汁

**UP**

## 作り方 (1人分)

水またはだし  
200cc

インスタント  
でもOK

## 材料 (1人分)

このみそ汁1杯で  
カルシウム139mg  
摂ることができます

細切りの  
高野豆腐  
3g

小松菜  
20g  
葉と茎に  
分ける



温泉玉子  
1個

油あげ  
15g

切り干し大根 3g  
水に20分つけしぼって  
3cmに切る



1 切り干し大根と  
油あげを入れる



2 小松菜の茎を入れる



3 高野豆腐を入れる



4 小松菜の葉を入れる



5 みそ(大さじ1/2)を入れる



6 温泉玉子を加える

すりゴマ  
(小さじ1/4)を  
かけてできあがり

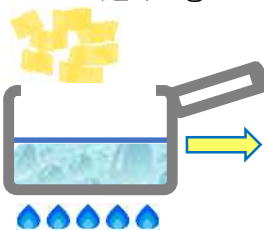


## 簡単 だしの取り方 (1人分)

昆布(3cm角)を入れ  
30分以上おく

沸騰したら  
鰹節3gを入れる

水250cc



火を止め  
こす

その他のだし

- ・煮干し5匹
- ・昆布3cm角1枚+煮干し3匹
- ・昆布3cm角1枚+鰹節3g+煮干し3匹

骨粗鬆症予防のための目標量  
1日 700~800mg

カルシウムUPのポイントは…

乳製品を摂りましょう

かんきつ系の  
果物・酢の物は  
カルシウムの  
吸収を助けます



右京区食育指導員