

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



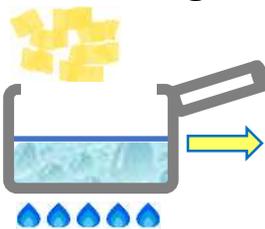
簡単 だしの取り方 (1人分)

昆布(3cm角)を入れ
30分以上おく

水250cc



沸騰したら
鰹節3gを入れる



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