

<カルシウム、美味しく頂きました>

ポーポーの木では市民活動支援講座として「栄養講座」を行っており、地域の方にも公開しています。講師は毎年、管理栄養士の稲毛順子さんをお願いしています。

今回の主題は「カルシウム」です。

まず、講師の稲毛さんから骨とカルシウムについてお話を聴きました。

大人の骨の数は約 206 本あって、それにより体躯と内臓が守られているとのこと。そしてその骨の成分の約七割がカルシウムだそうです。

そこで今日は「カルシウム沢山レシピ」!

- * 煎り大豆のかみなりご飯じゃこのせ
- * 豆腐ソテーゴママヨ 小松菜・トマト添え
- * 煮干しとナッツのごまめ
- * 豆腐いり抹茶白玉

これで一日分の約九割近いカルシウムが摂れるという最強メニューです。

さすがお料理ベテランのみなさん、担当の品をテキパキと作られます。楽しそうです!

そして出来上がりのお味は・・・「う～んどれも美味しい～」

デザート抹茶白玉は、稲毛さんが点てられたお抹茶と共にゆったりと頂きました。

みなさんの感想は・・・「カルシウムを意識していなかったの、これからちゃんと摂取します」「美味しかったです! 骨折に気を付けています」「特にナッツごまめが美味しかった。おせちにも良いかも」など、好評なご意見でした。

今のご時世、こうしてみなさんで美味しい、体に良い食事ができるのは、とても幸せなことだな・・・と思いました。
(藤原)



レシピのご紹介

～煮干しとナッツのごまめ～ (6人分)

食べる煮干し(減塩) 50g

砂糖	大 3
A-酒	大 1
醤油	大 1
いりごま(白)	30g
スライスアーモンド	30g
サラダ油	適量

<作り方>

- ① 煮干しは弱火にして少し固くなる5分位まで乾煎りする。アーモンドはうすいきつネ色になるまで炒る。
- ② 鍋に A を入れひと煮立ちしたら①を入れ素早く混ぜる。
- ③ 油を薄く塗ったパッドに②を広げゴマをふりかける。

144kcal 347mg