

<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、管理栄養士の稻毛順子さんにお願いしています。

今回の主題は「カルシウム」です。

まず、講師の稻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。

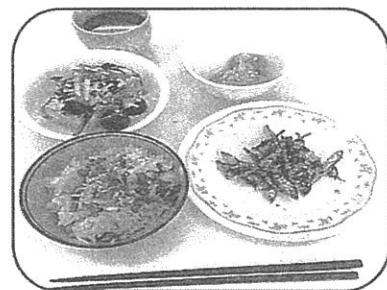
さすがお料理ベテランのみなさん、担当の品をテキパキと作れます。楽しそうです♪

そして出来上がりのお味は…「う~んどれも美味しい～」

デザートの抹茶白玉は、稻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で、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、こうしてみんなで美味しい、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 ～煮干しとナツのごまめ～ (6人分)

A -	食べる煮干し(減塩)	50g
	砂糖	大3
	酒	大1
	醤油	大1
	いりごま(白)	30 g
	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キツ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