

# 私たちの健康は私たちの手で作ろう！



土浦市イメージキャラクターつちまる

## 『土浦の特産品「れんこん」を取り入れた骨粗鬆症予防メニュー』

令和5年1月31日（火） 新治地区公民館  
土浦市食生活改善推進員協議会 新治地区支部

### ☆(主食) 青菜と桜えびの混ぜご飯 (4~5人分)

米	2合	白いりごま	小さじ2
小松菜 (大根葉)	150g	ごま油	大さじ1
(乾) 桜えび	5g	しょうゆ	大さじ1

- ① 米は洗い、分量の水に20分程浸ける。
- ② もち麦を計量し、①に入れ、分量の水を加えて炊飯する。
- ③ 炊飯する。
- ④ 小松菜は細かく刻む。(大根葉は、茹でてから細かく刻む。)
- ⑤ 桜えびをフライパンで乾煎りして、粗く刻む。
- ⑥ フライパンにごま油を入れて熱し、小松菜 (大根葉) と白ごまを入れて中火で炒める。仕上げにしょうゆを加える。
- ⑦ 温かい白ご飯に③と④を加えて、よく混ぜる。

カルシウムを多く含む  
「小松菜、桜えび、いり  
ごま」を使っています♪

### ☆(主菜) れんこん棒春巻き (4~5人分)

れんこん (皮つき)	100g	春巻きの皮	10枚
豚ひき肉	150g	水溶き小麦粉	適量
にら	50g	サラダ油	適量
生しいたけ	3枚	B [ スイートチリソース	適量
A [ 酒	大さじ1	[ サンバル	適量
ナンプラー	小さじ2		
こしょう	少々	(付け合わせの野菜)	

れんこんのシャキシャ  
キ感を楽しめるアジ  
ア風の春巻きです！

- ① れんこんは、皮付きのまま粗みじん切りにする。
- ② にらは小口切り、生しいたけは粗みじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉と①②をボウルでよく混ぜ、春巻きのあんを作り、10等分にする。
- ④ 春巻きの皮の上に、あんを横に広げてのせ、棒状に巻く。巻き終わりと両端を、水溶き小麦粉でとめる。同様にあと9本作る。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、160℃くらいの中温から④を入れ、途中で温度を上げて、じっくりときつね色に揚げる。
- ⑥ 器に盛り、お好みでパクチーを添えて、Bのどちらかをつけていただく。

## ☆(副菜)れんこんとハムのクリームチーズマリネ (4人分)

カルシウムを多く含む  
クリームチーズを使っ  
たマリネです。

れんこん	200g	塩	少々
ロースハム	40g	ピンクペッパー	少々
A	クリームチーズ	50g	酢
	酢	小さじ1	小さじ1
	オリーブ油	小さじ1	

土浦ブランドアッププロジェクト推進協議会『土浦ブランドイメージメニュー』参照

- ① れんこんは皮をむき、薄い輪切りにする。水にさらして、水気をきる。ハムは手でちぎっておく。Aをボウルで混ぜ合わせておく。
- ② お湯を沸かして、酢小さじ1くらいを入れて、1分ほどれんこんを茹でる。ざるにあけて、水気が飛ぶまでおいておく。
- ③ Aとハム・②を合せて、塩・ピンクペッパーを入れて混ぜる。

## ☆(副菜)大和芋スープ (4人分)

大和芋のとろみとほくほく感  
を活かしたスープです。

大和芋	200g	A	ナンプラー	小さじ2
水	700cc		ごま油	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1		こしょう	少々
ミニトマト	8個		パクチー	適量
			レモン	適量

- ① 大和芋は皮をむき、ビニール袋に入れて、めん棒などでたたいて崩す。
- ② ミニトマトは縦半分に切る。
- ③ 鍋に分量の水と鶏ガラスープの素、①の大和芋を入れて火にかけ、やわらかくなったら②のミニトマトを加える。
- ④ Aで調味し、こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、パクチーのざく切りをのせ、くし切りレモンを絞っていただく。

### 【参考】

1人分の栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
青菜と桜えびの混ぜご飯	303/242	5.1/4.1	4.4/3.5	112/89	1.3/1.0	0.7/0.6
れんこん棒春巻き	402/321	7.1/5.6	25.6/20.4	20/16	3.3/2.6	0.6/0.5
れんこんとハムのクリームチーズマリネ	103	3.2	6.1	19	1.0	0.5
大和芋スープ	75	2.0	1.2	15	1.4	0.9
合計	883/741	17.4/14.9	37.3/31.2	166/139	7.0/6.0	2.7/2.5
杏仁豆腐	103	1.7	1.9	64	0.9	0.1
ブランマンジェ	178	4.0	4.7	146	0.5	0.1

※左数値は4人分、右数値は5人分の値

## ～カルシウム源の牛乳を使ったデザート～

### ☆(デザート)杏仁豆腐 (4人分)

寒天	2g (小さじ1)	キウイフルーツ	1/2個
水	200cc	みかん缶	40g
牛乳	200cc	黄桃缶	40g
砂糖	30g	<シロップ>	
アーモンドエッセンス	少々	砂糖	20g
		水	100cc
		レモン汁	少々

- ① 鍋に分量の水を入れ、寒天を振り入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ①を火にかけて、沸騰したら1分加熱を続け、砂糖を加え、よく混ぜる。
- ③ ②に少しずつ牛乳を加え、沸騰前に火を止める。
- ④ アーモンドエッセンスを加えてよく混ぜ、器に流し入れ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で浸し固める
- ⑤ シロップ用の砂糖と水を小鍋に入れ、砂糖が溶けたら火を止め、冷めてからレモン汁を加える。
- ⑥ キウイフルーツは5mmのいちょう切り、黄桃缶も合せて小さく切る。
- ⑦ ⑤にシロップをかけ、⑥のフルーツを飾る。

### ☆(デザート)ブランマンジェ (4人分)

牛乳	500cc	<ブルーベリーソース>	
コーンスターチ	40g	冷凍ブルーベリー	60g
砂糖	40g	砂糖	15g
バニラエッセンス	少々	レモン汁	小さじ1
(またはアーモンドエッセンス)		(水	小さじ1)

- ① 鍋に牛乳とコーンスターチ、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ② ①を弱火にかけ、木じゃくしでよくかき混ぜながら温める。  
フツフツと沸騰して、とろみがついてきたら火を止め、エッセンスを加えて混ぜる。
- ③ 器に入れて、冷蔵庫で冷やす。

#### <ブルーベリーソース>

- ① 小鍋に材料を入れて火にかける。
- ② ブルーベリーの粒を潰しながら、数分加熱する。

\* ブランマンジェの上からブルーベリーソースをかける。

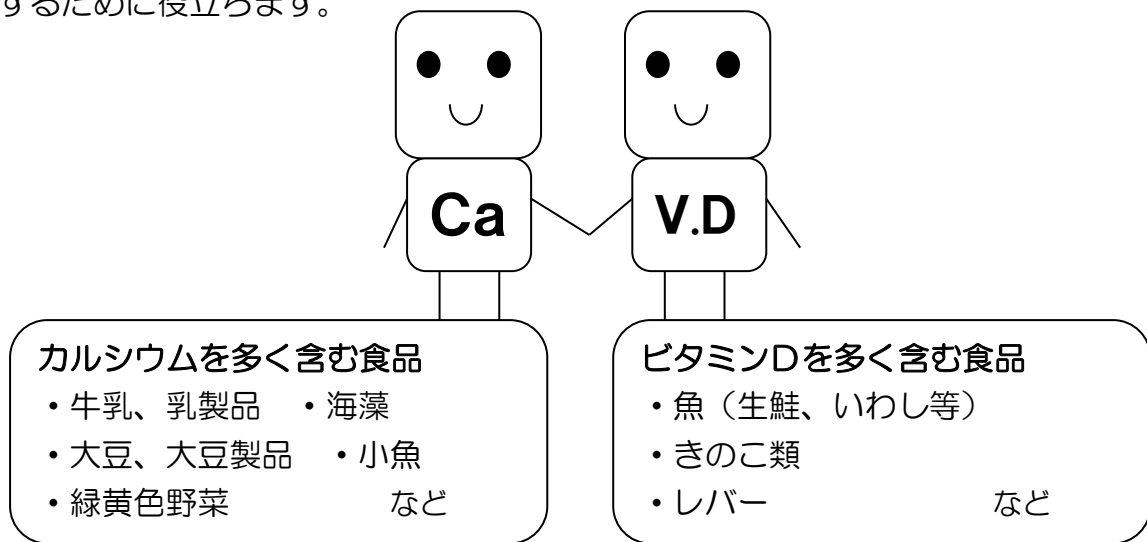
# 骨粗鬆症予防の食事のポイント



骨は、カルシウム、リン、マグネシウム、たんぱく質が原料となって構成されています。骨粗鬆症の主な原因はカルシウム不足です。

カルシウム不足にならないために、カルシウムをたっぷり摂取することはもちろんですが、それに加えて効率よく摂取することが大切です。

カルシウムを効率よく摂取するためには、**ビタミンD**がおすすめ!!  
ビタミンDは、小腸からのカルシウムの吸収を促進し、骨にカルシウムを沈着させ、骨を丈夫にするために役立ちます。



## ＊れんこん豆知識＊

れんこんの成分は約80%が水分です。次いで炭水化物が多く約15%です。

その他、ミネラルやビタミン・食物繊維などを豊富に含み、中でもビタミンCは100g中48mg。この量は、なんとりんごの12倍、うんしゅうみかんの1.4倍になります。

ビタミンCは、コラーゲンの生成に不可欠、また体内の活性酸素を除去して老化やがん予防に効果があるとされています。

また、ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・B<sub>6</sub>も含まれ、これらのビタミンは、エネルギー代謝をサポートし、疲労回復や貧血、肌荒れなどを防ぐのに役立ちます。

その他にも、カリウムやカルシウム、亜鉛、鉄、銅などのミネラルや、食物繊維の効果も期待できますから、なんとも欲張りな、「**健康づくりに持って来い!の食材**」と言えますよね。

れんこんは、サラダや和え物、炒め物・煮物・揚げ物等、いろいろな料理でお楽しみいただけます。加熱時間の加減により、「シャキシャキ」した歯触りや、「ほっくり」とした食感を楽しむことも出来ます。さらに、すりおろして「もちもち」感を出したり、調理によって様々な変化をとげる様子は、まるで「**れんこん七変化♥**」といったところでしょうか!?

**皆さんもぜひ、土浦のれんこんを満喫してみてくださいね!!**