

運動器の健康・骨と関節の日 市民セミナーで講演をしました!

(2019年10月8日 13:42)

10/6(日) 沖縄県立博物館・美術館で開催されました運動器の健康・骨と関節の日市民セミナーで
当院管理栄養士の玉城嘉乃さんがロコモと栄養と題して講演をしました。

講演の中で示したレシピを公開します。

簡単レシピ①

じゃことめかぶご飯

材料/1人分

ご飯	150g
卵黄	1個
めかぶ	1P (40g)
釜揚げしらす	大さじ2
わさび	お好みで

作り方

1. 器にご飯をよそす
2. ご飯の上にめかぶ、しらすの順にのせる
3. 真ん中にくぼみを作り、卵黄をのせる
4. お好みでわさびをそえる



栄養量/1人分

エネルギー	325kcal
たんぱく質	9.2g
カルシウム	64mg
塩分	0.5g

簡単レシピ②

島豆腐と小松菜、まいたけチャンプルー

材料/2人分

島豆腐	300g
小松菜	100g
まいたけ	1パック(約120g)
豚こま切り肉	50g
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
削り節	1P(2g)

作り方

1. 島豆腐は短辺を半分に切って7mm厚さに切る。小松菜は4cmの長さに切る。まいたけはほぐす。
2. 豚肉は塩とこしょうをふり、下味をつける。
3. フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、2を炒めて取り出す。
4. 同じフライパンに残りの油を熱して1の島豆腐を焼きつけ、小松菜、まいたけを加え火が通るまで炒める。
5. 3の豚肉を戻し入れて混ぜ合わせ、しょうゆを加え味をととのえる。



1人分

エネルギー	300kcal
たんぱく質	18g
カルシウム	270mg
食塩	2g

運動器の健康、骨と関節の日 講演会様子

