



# ビブリアキッチン



2022年9月発行（第8号） 相生市立図書館 ☎0791-23-5151

## 秋の体力づくり！ ～骨や筋肉を強くし、ケガを予防する～

過ごしやすい季節。ウォーキングなどで無理なく体を動かした後の食事には、タンパク質やカルシウムといった栄養素を十分に摂取できる献立を取り入れましょう。



### 豆腐まるやか かぼちゃと ほうれん草の豆腐グラタン

#### 材料（2人分）

カボチャ ＜一口大＞	1/8 個	200g
木綿豆腐	1丁	300g
味噌	小さじ2	12g
コンソメ	小さじ2	6g
バター		5g
ハウレンソウ ＜5cm幅切り＞	1/3 束	100g

#### 【材料A】

豆乳	1カップ弱	200ml
薄力粉	大さじ1弱	10g
塩	小さじ1/6	1g
胡椒	少々	
パン粉	大さじ1強	10g
ピザ用チーズ		20g



豆腐と豆乳でホワイトソースを作ることによって、脂質を減らすことができます。ほうれん草やチーズにはカルシウムが含まれ、チーズや豆腐にはタンパク質が含まれます。筋肉を増やすためには、材料となるタンパク質を摂取する必要があります。運動後は、タンパク質の必要量が増えるため、しっかりと摂取することが大切です。カルシウムは骨を強くし、骨折を防ぎます。

【管理栄養士から一言】



### ★作り方★

- ① カボチャはラップをして500Wの電子レンジで3分加熱する。
- ② 豆腐は500Wの電子レンジで2分加熱し、キッチンペーパーでしっかり水切りをし、味噌とコンソメを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにバターをしき、ハウレンソウをさっと炒め、①のカボチャ、②の豆腐、【材料A】を加えて3～5分ほど弱火で混ぜながら煮込む。
- ④ グラタン皿に③の具を入れ、パン粉とピザ用チーズをふりかけてトースターで15分ほど、焦げ目がつくまで焼く。

ソラレピ ソラレピ HP 参照



### おすすめの本

『骨力・筋力・血液力をあげるおいしい食事』

福田 千晶//監修 主婦の友社//編 主婦の友社 498

栄養バランスのよい食事ではじょうぶな体をつくろう！毎日の献立の立て方、高たんぱく・低脂肪の魚介・肉・大豆製品で作る主菜、食物繊維・カルシウムたっぷりの副菜・汁物・デザートレシピなどを紹介。チェックページあり。