

カルシウムふりかけ

カルシウムをたくさん含んだ煮干し、ひじき、かぶの葉等を空煎りし、ゴマで風味をつけました。

しっとりとしたふりかけなのでどの年代でも食べやすくなっています。たっぷり作って冷蔵庫や冷凍庫で保存できますよ。



かぶのミルク鍋

体が温まるかぶとにんじんを使用したメニューで、優しい味噌味に仕上がっています。

牛乳の代わりにスキムミルク等を使用してもいいですね。



鮭の中骨サラダ

鮭の中骨缶を使用したポテトサラダです。骨がとっても柔らかくなっているので、高齢の方でも食べやすく、しっかりカルシウムが摂取できます。

鮭には薄く味がついていしますので、そのまま食べてもおいしいですよ。



フルーツサラダ

乳製品に含まれているカルシウムは吸収されやすいといわれています。

チーズは脂質がたくさん含まれているものも多いのですが、今回使用したカテージチーズは低脂質・高タンパク・高カルシウムの食材です。

