

藤井恵のからだが好き 健康ごはん

●今月のテーマ●

「骨を強くするおかず」

新しい生活様式が広がり、運動量が落ちていませんか？
骨が弱くならないように、食事でカバーしましょう。
今月は、小麦粉もキャベツも使わないお好み焼きを紹介します。
ヨーグルト、切り干し大根、きのこで作ることで、
カルシウムとビタミンDがとれるひと皿です。

からだにいい食材

カルシウム + ビタミンDで、
骨粗鬆症対策を！



カルシウムはビタミンDと
合わせると吸収率がアップ
するので、カルシウムの豊
富なヨーグルトドリンクと
ビタミンDを多く含むきの
こを合わせます。きのこは食
物繊維も豊富。切り干し大
根で食物繊維やカルシウム、さらに細ねぎで
β-カロテンもとれて栄養バランスアップ！

動画でも♪



今月は

切り干し大根のお好み焼き

Recipe Card 1人分482kcal 塩分1.5g 調理時間25分+

Close-up!

カルシウムを
手軽に補給!



明治ブルガリアヨーグルト
LB81プレーン 乳素材だけ/無添加 700g

本場ブルガリアのLB81乳酸菌を使用。乳素材のみ
を使用したプレーンヨーグルトのさわやかさとやさ
しいコクが味わえる。飲むタイプのヨーグルトです。
砂糖・甘味料・香料・安定剤不使用のプレーンタイ
プだからこそ、飲むだけでなく、料理への活用も
楽しめます。

こちらを使って

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

材料(2人分)

明治ブルガリアヨーグルト

LB81プレーン 乳素材だけ/無添加…1カップ

切り干し大根…40g

豚ロース肉(薄切り)…100g

卵…4個

まいたけ(細かくさく)…1パック分

にんじん(細切り)…1/4本分

細ねぎ(小口切り)…5本分

塩…少々

サラダ油…大さじ1

中濃ソース…適量

昔の大地
切り干し大根



藤井 恵 / 料理研究家・管理栄養士
レシピ本を多数出版するほか、テレ
ビの料理番組のレギュラー講師を務
める。近著は『はじめての「味つけ
冷凍」』(文化出版局)。

切り干し大根や車麩などの
乾物は、ヨーグルトで戻すと
コクやうまみがアップします!



作り方

1



切り干し大根はほぐして洗い、しっ
かり水気をきり、ざく切りにする。明治
ブルガリアヨーグルトLB81プレー
ン 乳素材だけ/無添加を加えて混
ぜ、1時間以上(できれば冷蔵庫で1
~2日)おく(時間外)。

2



1に卵を割り入れてよく混ぜ、まい
たけ、にんじんを加え、細ねぎの半
量、塩を加えて混ぜる。

3



直径20cmのフライパンに油大さじ1/2
を中火で熱し、生地の半量を広げる。
豚肉の半量を広げてのせ、弱めの中
火で6分焼き、返して6分焼く。同様
にしてもう1枚焼く。器に盛り、ソー
スをかけ、残りの細ねぎをのせる。

もう
1品



1/2量で413kcal 塩分0.5g 調理時間15分+

麩のフレンチトースト

パンよりも高たんぱくな麩を使って。朝食やおやつにおすすめ

材料(作りやすい分量)

車麩…4枚(80g)

または、小町麩30g

明治ブルガリアヨーグルトLB81

プレーン 乳素材だけ/無添加

A …1 1/2カップ

卵…1個

メープルシロップ…大さじ2

バター…10g

いちご(半分に切る)、ブルーベリー、
メープルシロップ、ミントの葉
…各適量

作り方

- ① バットにAを入れてよく混ぜ、車麩
を加えてからめ、冷蔵庫に1時間~1
日おく(時間外)。
- ② フライパンにバターを中火で溶かし
て①を並べ、ふたをして5分焼き、
返して5分焼く。器に盛り、いち
ご、ブルーベリーをのせ、メープル
シロップをかけてミントを飾る。

※ 車麩はかみごたえのある食感に、
小町麩だとフワフワとした食感に
仕上がります。