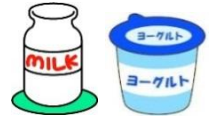




IBD栄養科だより



今月のトピックス カルシウムが摂れるおやつについて

IBDの方は、牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなる方も多いことより、一般的に牛乳は控えられています。そのため、乳製品の摂取低下によるカルシウムの不足が問題となります。カルシウムが足りないと、骨粗しょう症のリスクも上がります。特に女性はホルモンの関係により、閉経後は注意が必要です。一般的には、牛乳の代わりにスキムミルクを使って料理をつくります。ただ、スキムミルクの香りや味が苦手な方も多いですが、工夫して摂取することにより、乳製品の摂取不足を防ぐこともできると思います。そこで、今回は簡単に作れる「スキムミルクを使った美味しいおやつ」を紹介します。

カルシウムの推奨量は

成長期の男性:1000mg/日、女性:800mg/日

成人の男性:650~800mg/日、女性:650mg/日

スキムミルク20gはカルシウム220mg含有
(スキムミルク粉20gで200ccのスキムミルクを作ります。)

😊IBDレシピ

～スフレチーズケーキ～

★材料★10人分

クリームチーズ	200g
薄力粉	40g
グラニュー糖	70g
卵	3個
無塩バター (常温)	40g
スキムミルク	50cc
(スキムミルク20g:湯150cc)	
レモン汁	小さじ2



★作り方★

- 前準備: 1 ケーキ型にマーガリンを薄く塗り、パラフィン紙を敷く。
2 薄力粉は2回ふるう。
3 卵は卵黄と卵白に分けておく

- ①クリームチーズは箱から取り出し、ビニール袋に入れ、湯せんし軟らかくする。
- ②クリームチーズに半量のグラニュー糖、バターを入れ混ぜる。
- ③卵黄を入れふわっとするくらい攪拌する。
- ④レモン汁、スキムミルクを入れかるく混ぜ、小麦粉を入れさっくり混ぜる。(余熱:160℃入れる)
- ⑤卵白に残りのグラニュー糖を入れ、泡立てる。(所要時間:9分程度)
- ⑥⑤の生地④の卵白を2回に分けて入れ、方に流し入れる。160℃、50分オーブンで蒸し焼きにする。(トレイにお湯をはる)

エネルギー	:168kcal
炭水化物	:11g
たんぱく質	:4.7g
脂質	:11.6g
カルシウム	:31mg
塩分	:0.2g

～手作りどらやき～

★材料★ 6個分
ホットケーキミックス 200g
卵 1個
砂糖 大さじ1
はちみつ 大さじ1
みりん 小さじ1
濃口醤油 少々
スキムミルク 大さじ2
水 150ml
こしあん 適量
栗の甘露煮 6個

★作り方★

- ①ボールに卵、スキムミルク、水、はちみつ、みりん、濃口醤油、砂糖を入れ均一になるまで混ぜる。
- ②混ぜたらホットケーキミックスをいれ軽く混ぜる。(混ぜすぎ注意)
- ③ホットプレートが温まったら、生地を好きな大きさに丸くなるように2枚焼く。(生地の表面がふつつつしたらひっくり返して焼く)
- ④焼けた生地の粗熱が取れたらこしあんと栗の甘露煮を挟んで出来あがり。

エネルギー	:217kcal
炭水化物	:42.2g
たんぱく質	:6.2g
脂質	:2.4g
カルシウム	:64.8mg
塩分	:0.5g



残ったこしあんので……



～簡単おしるこ～

★材料★ 5人分
こしあん 300g
塩 ひとつまみ
水 150ml
白玉粉 80g
スキムミルク 80ml

★作り方★

- ①こしあんと水を鍋に入れ火にかけてのぼす。
- ②温まったらちょうど良い濃さになるまで水を足し弱火にかけ、塩を加え味を調える。
- ③白玉を作る
白玉粉にスキムミルクを少しづつ加えながら耳たぶくらいの硬さまでこねる。
- ④沸騰したお湯にいれ浮かんできたら一度氷水に入れ、水気を切ったらお椀に盛り、しるこを入れる。



エネルギー	:156kcal
炭水化物	:29.7g
たんぱく質	:7.3g
脂質	:0.6g
カルシウム	:29mg
塩分	:0.1g