

食改さんが考えた
カルシウムたっぷりレシピ

小松菜と油揚げの和え物



野菜量
85g

※野菜量は、ゆで干し大根を戻した時の重量で計算

材料 (2人分)



・小松菜	110g
・ニンジン	20g
・ゆで干し大根	10g
・油揚げ	10g
A { ・すりごま	大さじ1
・ポン酢しょうゆ	大さじ1/2
・練り辛子	小さじ2/3

栄養価 (1人分)



エネルギー:	78kcal
たんぱく質:	3.8g
脂質:	4.5g
炭水化物:	7.5g
食塩相当量:	0.4g
カルシウム:	200mg

作り方



- ① ゆで干し大根はぬるま湯に10分程つけた後水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② 小松菜は4cm長さに切ってから茹で、すぐに水にとって冷まし、水気を絞る。
- ③ ニンジンは短冊切りにして、さっと茹でて、水気を切る。
- ④ 油揚げはグリルまたはトースターで焼き目を付けて半分にし、1cm幅に切る。
- ⑤ ポン酢しょうゆと練り辛子を混ぜた後、すりごまを加えてAを作る。
- ⑥ 全ての材料をAで和え、皿に盛りつける。

ポイント



小松菜やゆで干し大根はカルシウムを多く含む食材です。小松菜のカルシウム量は同じ量の牛乳よりも多く、火を通して「かさ」を減らすことでより多くのカルシウムを摂取できます。

更にカルシウム量アップ!!



油揚げをしらす10g(2人分)に変えると・・・**21mgアップ**

油揚げを豆腐50g(2人分)に変えて白和えにすると・・・**16mgアップ**