

骨の形成に役立つカルシウムやビタミンDを積極的に摂りましょう

《小松菜の梅おろしあえ》

(材料 2人分)

小松菜 ……………200g
大根 ……………60g
ちりめんじゃこ ……………20g
梅干し ……………1個
しょうゆ ……………小さじ1
塩 ……………少々

- 1.小松菜は塩少々を加えた熱湯でゆで、冷水に取って水けを絞り、4~5 cm長さに切る。
- 2.大根はすりおろし、水けを軽く絞る。
- 3.ボウルに【1】、【2】を入れ、ちりめんじゃこ、種を取った梅干し、しょうゆを加えて和える。

[エネルギー45kcal タンパク質 6.0g 脂質 0.6g カルシウム 236mg 食塩相当量 3.3g]

《しいたけと厚揚げの炒め煮》

(材料 2人分)

しいたけ ……………40g
厚揚げ ……………70g
生姜 ……………5g
ねぎ ……………20g
ごま油 ……………大さじ1
豆板醤 ……………小さじ1/2
A { 酒 ……………大さじ1
しょうゆ ……………大さじ1
みそ ……………小さじ1/2
砂糖 ……………小さじ1/2
鶏がらスープ ……………50cc

- 1.しいたけは石づきを除き、食べやすい大きさに切る。
- 2.厚揚げは3~4 cm角に、生姜、ねぎはみじん切りにする。
- 3.鍋に、ごま油とみじん切りにした生姜を入れて炒め、豆板醤とAを加えて炒め合わせる。
- 4.【3】に鶏がらスープを加え、しいたけと厚揚げを入れ煮込む。
- 5.味がしみ込んだら、最後にねぎを散らす。

[エネルギー137kcal タンパク質 5.7g 脂質 10.2g カルシウム 93mg 食塩相当量 1.8g]