

サルコペニアを予防するために、タンパク質やビタミンDをしっかりと摂りましょう。

### 《切り干し大根のナムル》

(材料 2人分)

切り干し大根(乾) …………… 20g  
しらす干し …………… 10g  
きゅうり …………… 30g  
にんじん …………… 30g  
A { おろしにんにく …………… 少々  
ごま油 …………… 小さじ1  
濃口しょうゆ …………… 小さじ1  
白ごま …………… 大さじ1/2

- 1.切り干し大根は水で洗い、10分ほど水につけた後水けをきっておく。
- 2.きゅうりとにんじんは細切りにする。にんじんはさっとゆでる。
- 3.ボールに、【1】、【2】、しらす干し、Aを入れて和える。

[エネルギー74kcal タンパク質 2.7g 脂質 3.2g カルシウム 98mg 塩分 0.7g]

### 《サケの南蛮漬け》

(材料 2人分)

サケ …………… 2切れ  
パプリカ …………… 30g  
ピーマン …………… 30g  
たまねぎ …………… 50g  
A { 濃口しょうゆ …………… 小さじ2  
酢 …………… 大さじ2  
砂糖 …………… 小さじ1  
片栗粉 …………… 適量  
揚げ油 …………… 適量

- 1.パプリカとピーマンは1cm幅に切り、素揚げする。たまねぎは薄切りにする。
- 2.サケは一口大にそぎ切りし、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 3.ボールに【1】、【2】、Aを入れて15分ほど漬ける。

[エネルギー187kcal タンパク質 19.2g 脂質 8.6g カルシウム 16mg 塩分 1.0g]