

食道がんを予防するためにタンパク質や緑黄色野菜を積極的に摂り、
バランスのよい食事を心がけましょう。

《ほうれん草ときのこの煮浸し》

(材料 2人分)

ほうれん草 ……………200g
しめじ ……………100g
えのき ……………100g
油揚げ …………… 20g
みりん …………… 大さじ 1/2
だし ……………100cc
しょうゆ ……………大さじ 1
みりん …………… 大さじ 1/2

- 1.ほうれん草は4cmの長さに切る。しめじ、えのきは石づきを除いて食べやすい大きさに切る。油揚げは細切りにする。
- 2.鍋に調味料と油揚げを入れて火にかけ、煮立ったらしめじ、えのき、ほうれん草を加えて好みの加減に煮る。

[エネルギー59kcal タンパク質 5.6g 脂質 1.0g カルシウム 56mg 塩分 1.3g]

《ブロッコリーのじゃこいため》

(材料 2人分)

ブロッコリー ……………150g
ちりめんじゃこ …………… 10g
ごま油 …………… 大さじ 1/2
A { 水 ……………大さじ 1
しょうゆ ……………大さじ 1/2
みりん …………… 大さじ 1/2

- 1.ブロッコリーは小さめの小房に分ける。
- 2.フライパンにごま油を入れて弱めの中火で熱しじゃこを入れて香りがたつまで炒める。
- 3.【1】を加えて炒め、Aを加え汁けがなくなるまで弱火で炒める。

[エネルギー77kcal タンパク質 5.6g 脂質 3.6g カルシウム 56mg 塩分 1.1g]