

ロコモティブシンドロームの予防のために良質なたんぱく質やビタミン D を摂取し、筋肉や骨の強化を促しましょう。

《さんまの簡単炊き込みご飯》

(材料 2人分)

さんまかば焼き(缶詰) ……………1 缶
ちりめんじゃこ ……………10g
④ [だしの素 ……………小さじ 2(6g)
薄口しょうゆ ……………大さじ 2 杯(12g)
酒 ……………大さじ 3 杯(30g)
みりん ……………大さじ 3 杯(30g)
生姜 ……………1 片(15g)
米 ……………2 合

- ① 米を研ぎ、水を炊飯器の 2 合のメモリまで入れ、30 分程置き吸水させる。
- ② 生姜を細切りする。
- ③ ①に②とさんま(さんまの身と汁両方)、ちりめんじゃこ、④を入れよく混ぜて、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、さんまをほぐし全体をよく混ぜる。

炊き込みご飯の黄金比

だしの素 : 薄口 : 酒 : みりん = 2 : 3 : 3 : 3

※今回の炊き込みご飯には缶詰の漬汁が入るためしょうゆ少なめです

※さんまやちりめんじゃこにはビタミン D が豊富に含まれます。また、ビタミン D は日光浴で活性化します。

各栄養素茶碗 1 杯(約 150g)当たり

[エネルギー 255kcal タンパク 6.8g 脂質 2.7g カルシウム 50mg 塩分 1.0g]

《ささみとはるさめのピリッと辛子和え》

(材料 2人分)

ささみ ……………1 本
酒 ……………小さじ 2 杯(10g)
塩 ……………少々
きゅうり ……………1 本
春雨(乾燥) ……………5 g
④ [濃口しょうゆ ……………小さじ 2 杯(12g)
砂糖 ……………小さじ 1 杯(3g)
練り辛子 ……………少々

- ① ささみは耐熱皿に入れ酒と塩を振りラップをして電子レンジ 600w で 2 分加熱する。火が通ったら、粗熱を取り手で割く(割くときに筋と薄膜は取り除く)
- ② きゅうりは 4 cm の細切りにして塩(小さじ 1/3)をふって置いておく。水分が出たら軽く水で洗い、水気を絞る。春雨は沸騰したお湯でゆでた後、ザルにあげておき粗熱を取る。
- ③ ①と②をボウルに入れ、④を加えてよく混ぜ合わせる。

各栄養素 1 人分当たり

[エネルギー 70kcal タンパク質 6.7g 脂質 0.3g カルシウム 16mg 塩分 0.9g]