

骨粗しょう症予防

かぼちゃとひじきのごまあえサラダ



あたたかいままでも、冷やしても、おいしくいただけます。

★乾燥ひじき5gには50mg、すりごま大さじ1杯には120mgのカルシウムが含まれています。

すりごまはみそ汁入れると、コクが出て、カルシウムもアップするのでおすすめです。

【1人分の栄養量】

エネルギー 66kcal たんぱく質 2.7g 脂質 2.9g

炭水化物 10.1g 食塩相当量 0.5g

★カルシウム 87mg

【材料】（4人分）

かぼちゃ・・・1/4 個（正味 270 g）

まいたけ・・・1 パック（90 g）

ひじき（乾燥）・・・5 g

すりごま・・・大さじ 2（20 g）

塩 ……小さじ 1/3（2 g）

【作り方】

- ①かぼちゃは種とわたを抜き、一口大に切る。
まいたけは根元を切り落とし、手で裂いて小房にわけ
る。
ひじきは水で戻しておく。
- ②耐熱容器へかぼちゃを入れ、ふんわりラップをし、電
子レンジ（600W）で約 4 分加熱する。
- ③②へまいたけを入れ、ラップをし、さらに 3 分加熱す
る。
- ④沸騰した鍋にひじきを入れて、3 分ゆで、水気をきる。
- ⑤③へ④とすりごま、塩を入れ、混ぜ合わせる。

※電子レンジの加熱は目安です。かぼちゃが柔らかくな
っているか竹串などで確認してください。