

骨粗しょう症予防

小松菜とわかめのナムル



小松菜はカルシウムが豊富で下処理もしやすく、一年を通して手に入りやすい食材です。胡麻あえもおすすめです。

【1人分の栄養量】

エネルギー49Kcal たんぱく質 3.6g 脂質 3.2g
炭水化物 2.9g 食塩相当量 1.0g
★カルシウム151mg

【材料】 4人分

- カットわかめ (乾燥) 10g
- 小松菜 200g (1束)

- しらす 20g
- ごま油 小さじ2
- すりごま 大さじ1
- おろしにんにく 3g

【作り方】

- ① 小松菜は茎を4cm幅、葉を1cm幅に切る。
- ② 耐熱ボウルにわかめ、小松菜の茎、葉の順に入れ、水50mlを回しかけ、ふんわりラップをし、電子レンジで600w2分加熱する。
- ③ ボウルの底の余分な水分を捨て、ペーパータオルで拭き取る。
- ④ ③としらす、ごま油、すりごま、おろしにんにくを和える。