



副菜

ほねほねレシピ
(骨粗しょう症予防レシピ)

チンゲン菜のごま和え



■材料（2人分）

- ・チンゲン菜 1株(100g)
 - ・ツナ缶(オイル) 1缶(70g)
 - ・切干大根 10g
- A
- すりごま 大さじ1
 - マヨネーズ 小さじ1



1人分
 エネルギー 149kcal たんぱく質 6.6g 塩分 0.5g
 カルシウム 125mg ビタミンD 0.7 μg

このレシピでとれる食品群



やさい



さかな



あぶら

★ ポイント ★

ごま、切干大根はカルシウムが豊富です。
 いりごまではなく、すりごまを使用することで、
 ごまに含まれるカルシウムを効率よく吸収することが
 できます。



■作り方（調理時間20分）

- ① チンゲン菜は2cm長さに切る
- ② ①に軽くラップをして電子レンジ600W2分加熱し冷めてから水気をしぼる
- ③ 切干大根はボウルに入れ湯をかけ、ザルにあげ、冷めたら軽くしぼり、2cm長さに切る
- ④ ボウルに②③とツナ缶（汁ごと）を入れAで和える

★ アドバイス ★

ブロッコリー・カリフラワー・インゲンなどの冷凍野菜でもおいしく作れます。
 ツナ缶は汁ごと和えることで風味が良くなり
 まろやかな口当たりになります。

