

## ★骨そしょう症予防メニュー★

### 小松菜と豆腐のごま和え

#### ◎材料(4人分)

・小松菜	1/2束	・マイタケ	4個	《ゴマだれ》	
・塩(茹で用)	小さじ1/3	・木綿豆腐	1/2丁	・白すりごま	大さじ1
・ニンジン	1/4本	・だし汁	1/2カップ	・醤油	小さじ2
				・砂糖	大さじ1

#### ◎作り方

- ①沸騰した湯に塩を入れて小松菜を茹でる。
- ②ニンジンとマイタケは千切りにし、だし汁で煮る。
- ③豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱容器に入れて500Wで1分加熱する。
- ④白すりごま、醤油、砂糖を混ぜ、ゴマだれを作る。
- ⑤茹で上がった小松菜は、水にさらしてよく絞り3cmに切る。
- ⑥②はざるにあけて軽く絞り、そのまま冷やす。
- ⑦茹でた野菜をボウルにあけ、豆腐を入れて崩し、ゴマだれで和える。

#### ◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	カルシウム
68kcal	4.4g	3.4g	0.6g	139mg

### サバ缶とブロッコリーの Pasta

#### ◎材料(4人分)

・パスタ	320g	・ブロッコリー	1株	・オリーブ油、醤油	
・塩	小さじ1	・タマネギ	1個		大さじ1と1/2
・水	4ℓ	・ニンニク	2かけ	・こしょう	少々
・サバの水煮缶	1缶	・赤唐辛子	1本		

#### ◎作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。
- ②唐辛子は半分に切って種を除いて、輪切りにする。
- ③タマネギとニンニクはみじん切りにする。
- ④鍋に湯を沸かし、沸騰したら塩を入れてパスタを茹でる。茹で時間が残り3分になったらブロッコリーを茹でる。
- ⑤フライパンにニンニクと唐辛子、オリーブ油を入れて熱し、ニンニクの香りが出たら、タマネギを入れて焦げないように炒め、火が通ったら、一度フライパンから取り出す。
- ⑥フライパンを温め、サバ缶を軽く炒める。パスタの茹で汁を加え、醤油とこしょうで調味する。
- ⑦パスタが茹であがったら、ブロッコリーと一緒に湯を切って、⑤に加えて混ぜて器に盛り付ける。

#### ◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	カルシウム
476kcal	21.5g	12.6g	1.9g	42mg