

管理栄養士のおすすめレシピ

ビタミンCとカルシウムたっぷり



小松菜

緑黄色野菜の中でカルシウムを多く含みます。
炒め物にすると油がβ-カロテンの吸収を高めるが、
ビタミンCが熱に弱いため、手早く炒めましょう。

小松菜の白和え



<材料> (2人分)

小松菜	1/4袋
人参	1/4本
木綿豆腐	100g
すりごま	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2/3
顆粒だし	小さじ1/2

<作り方>

- ① 人参は千切り、小松菜は4cmに切る。
- ② ①をサッとゆで、冷まして水気をしっかりしぼる。
- ③ 木綿豆腐に調味料とすりごまを入れて、よく混ぜる。
- ④ ③の中に②を入れて、和える。

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
270kcal	16.8g	14.6g	1.2g

豚と小松菜の味噌丼



* ベストコンビ *

カルシウムは、ビタミンDと一緒に摂ると吸収アップ☆
ビタミンDの多い
干ししいたけを組み
合わせましょう。

<材料> (2人分)

ごはん	250g
豚ひき肉	100g
小松菜	1/2袋
人参	1/4本
干ししいたけ	2枚
みそ	大さじ1/2
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

<作り方>

- ① 干ししいたけは水で戻す。
- ② 野菜と干ししいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンでひき肉を炒め、人参・しいたけの順に炒める。
- ④ 調味料を合わせて入れ、混ぜながらさらに炒める。
- ⑤ 最後に小松菜を入れてサッと炒め、ご飯の上に盛る。

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
623kcal	19.0g	9.1g	2.1g

※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

No.25



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連