



ほねつよ レシピ

Vol.6

切干し大根と小松菜の 和風ごまサラダ

副菜



● 材料（2人分）

- ・切干し大根…………… 10g
- ・小松菜…………… 40g
- ・にんじん…………… 1/4 本
- ・麵つゆ 2 倍濃縮…………… 小さじ 2
- ・ごま油…………… 小さじ 1
- ・ごま…………… 小さじ 1

● 栄養成分表示（1人分）

エネルギー量……………	57kcal
たんぱく質……………	1.4g
カルシウム……………	117mg
ビタミン D……………	0.0μg
ビタミン K……………	87μg
塩分……………	0.4g



● 作り方

- ① 切干し大根はよく洗いで戻し、絞る。
- ② 小松菜は 1 cm 幅に切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ 耐熱容器に切干し大根、小松菜、にんじん、麵つゆを入れ、よく混ぜラップをして電子レンジで 1 分間（600w）加熱する。
- ④ ごま油とごまを加え混ぜて冷やす。

☆ 夏は小松菜をオクラに替えてもおいしいです。

ポイント



切干し大根はカルシウム豊富な食材です。ビタミンKを含む緑黄色野菜と組み合わせたあっさりとした副菜をご紹介します。

健康な骨を育てるためには、カルシウムが必要です。カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDやビタミンKと一緒に摂れるよう「ほねつよレシピ」を紹介します。また、主食・主菜・副菜をそろえて、1日3回の食事を大切にしてください。

