

12月ver.

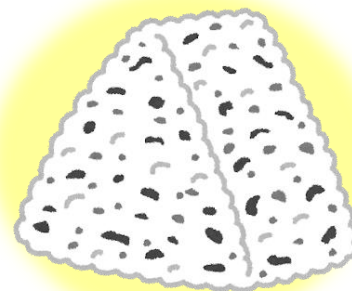
骨粗鬆症対策
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

しらすとひじきのおにぎり

材料

【2人分】

ごはん : 400g
乾燥ひじき : 大さじ2
しらす干し : 大さじ3
いりごま : 小さじ4
塩 : ひとつまみ



1人分386kcal / 塩分1.6g

つくり方

- ①ひじきはたっぷりの水で戻しておく。
- ②ごはんにはひじきとしらす干し、いりごま、塩を混ぜる。
- ③2等分にし、おにぎりの形に整えたら完成。



ひじきやしらす干しにはカルシウムが含まれます。
塩分制限のある方は、塩ではなく大葉や鰹節を入れてみましょう。