

7月ver.

骨粗鬆症が気になる方向け
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

切り干し大根のサラダ

材料

【2人分】

	切り干し大根	…30g
	ミックスビーンズ	…1袋 (50g)
	乾燥ひじき	…2g
	貝割れ菜	…1/3パック (10g)
A	酢	…小さじ2
	しょうゆ	…小さじ1
	オリーブ油	…小さじ1



1人分128kcal / 塩分0.6g



つくり方

- ①切り干し大根は水で戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ②貝割れ菜は根元を除き、半分に切る。
- ③ひじきは水で戻し、水気を切る。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。①をほぐしながら混ぜ、②、③、ミックスビーンズを加えて和える。



切干大根にはカルシウムや食物繊維が豊富に含まれます。

水で戻して好きな具材と調味料で和えれば、飽きずに常備菜として食べられます。

鶴見区医師会在宅部門