

9月ver.

骨粗鬆症対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

かぶの葉の混ぜ込みご飯

材料

【2人分】

- かぶの葉 …4株分(100g)
- しょうが …1片(5g)
- ごま …大さじ1
- しらす干し …大さじ2
- ごま油 …大さじ1/2
- 砂糖 …小さじ1
- しょうゆ …大さじ1
- 酒 …大さじ1
- ご飯 …2膳(360g)



1人分391kcal / 塩分1.5g



つくり方

- ①かぶの葉としょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①、ごま、しらす干しを加えて中火で加熱する。
- ③全体がしっとりしてきたら、砂糖、しょうゆ、酒を加え、水分がなくなるまで煮詰める。
- ④ご飯に③を混ぜ込み、器に盛る。



かぶの葉やしらす干しにはカルシウムが多く含まれています。

この1品で、1日に必要な約1/3(190mg)のカルシウムを摂取することができます。

鶴見区医師会在宅部門