

11月ver.

カルシウム補給

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

## 材料

【2人分】

	木綿豆腐	…75g
	ほうれん草	…60g
	にんじん	…40g
	しめじ	…30g
	こんにゃく	…40g
A	ギリシャヨーグルト	…50g
	しょうゆ	…小さじ1
	みりん	…小さじ1
	白すりごま	…大さじ1
	砂糖	…小さじ1
	塩	…ひとつまみ

# ヨーグルトの白和え



1人分104kcal／塩分0.9g



## つくり方

- ①木綿豆腐は水切りをする。
- ②ほうれん草は茹でて一口大に切る。にんじんは3～4cmの千切りにして下茹でする。しめじは石づきを取ってほぐし、こんにゃくは細めの短冊切りにし、あく抜きのため下茹でする。
- ③①とAを、なめらかになるまでミキサーにかける。  
(ミキサーがない場合は、泡だて器等でしっかり混ぜ合わせる。)
- ④②の水気をしっかり切り、③と和える。



ヨーグルトを加えることで、カルシウムとたんぱく質が強化できます。

ヨーグルトは洋食のイメージが強いですが、和食にも合わせることができます。

鶴見区医師会在宅部門