

5月ver.

骨粗鬆症対策！

管理栄養士が考えたおすすめレシピ



モロヘイヤの ツナマヨ和え



材料 【2人分】

モロヘイヤ	…1袋(100g)
ツナ	…1缶(70g)
A	
マヨネーズ	…大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)	…小さじ1

1人分 153kcal/塩分0.7g

つくり方

- ①モロヘイヤは根元のかたい部分を切り落とし、熱湯で茹でて冷水にとって冷ます。
- ②①の水分をしっかりと絞り、食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルに②とツナ、Aを入れ混ぜ合わせる。



モロヘイヤには骨を丈夫にするのに必要なカルシウムとビタミンKが豊富に含まれています。また、カルシウムはビタミンDと一緒に摂ると吸収が促進されるため、ビタミンDが豊富な鮭や卵を使った主菜と合わせて食べるのも◎