

しらすと水菜の ごまポン和え

ポイント

水菜、しらす、ごまにはカルシウムが豊富に含まれています。この一皿でヨーグルト1杯分程度のカルシウムを摂取することができますよ。また、しらすにはカルシウムの吸収を高め、骨を形成することを助けるビタミンDも多く含まれています。

※1日のカルシウム推奨量（18歳以上）

男性 700～800mg

女性 600～650mg



エネルギー 51kcal たんぱく質3.7g
カルシウム117mg 塩分1.0g



材料



<2人分>

水菜 2株 (60g)

きゅうり 1/2本

しらす 20g

乾燥わかめ 4g

いりごま 小さじ1

おろししょうが 1g

おろしにんにく 1g

ポン酢 大さじ1

ごま油 小さじ1



作り方



- ①わかめは表示のとおりに戻す。
- ②水菜は3cm幅くらいに切り、きゅうりは細切りにする。
- ③ボウルに、しょうが、にんにく、ぽん酢、ごま油を入れてよく混ぜる。
- ④ボウルにわかめ、水菜、きゅうり、しらす、ごまを入れて全体を混ぜ合わせたら完成。

※食事制限のある方は医師の指示に従ってください。

ハートフル薬局