

骨粗鬆症の予防のためには、カルシウムに加え、良質タンパク質やビタミンD・K、マグネシウムなども積極的に摂りましょう。

小松菜の納豆和え



◆材料（2人分）

材 料	分 量
納豆	40 g
小松菜	60 g
生きらげ	20 g
だししょうゆ	20 g
練り辛子	少々
しらす干し	10 g
きざみのり	少々

◆作り方

- ① 小松菜は洗って根元を切り、たっぷりの熱湯で茎から茹でる。茹で上がった後冷水にとり、長さ2cmに切って水気を絞る。
- ② きくらげはかたい部分を切り取り、細切りにする。熱湯で30秒ほど茹でる。
- ③ ボウルに納豆とだししょうゆ（しょうゆ10gとだし汁10mlでも可）、練り辛子を入れ、粘りがでるまで混ぜる。
- ④ ③ に小松菜ときくらげを加えて混ぜ、器に盛る。
- ⑤ しらす干しときざみのりをかける。

納豆には骨の強化に不可欠なたんぱく質やビタミンK、イソフラボンが豊富に含まれます。カルシウムの多い小松菜としらす干しを組み合わせました。

栄養量（1人分）

料 理 名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		カルシウム	食塩
				糖質	食物繊維		
小松菜の納豆和え	63 kcal	6.5 g	2.3 g	0.2 g	2.7 g	115 mg	1.0 g
鮭のチーズちゃんちゃん焼	302 kcal	23.6 g	14.1 g	10.9 g	5.7 g	194 mg	2.8 g