

今月のレシピ



春に旬をむかえる野菜とカルシウムが豊富な食材を合わせた骨粗鬆症の予防のレシピです。

鯖と春野菜のトマト煮



◆作り方

- ① 玉ねぎは幅 1 cmの薄切り、キャベツは 3 cm 程のざく切りにする。
- ② 菜の花は茹でてから冷水にとり、水気をしっかり絞り、食べやすい長さに切る。
- ③ マッシュルームは石づきを切り取り、縦に 3～4 等分する。
- ④ ニンニクは薄切りする。
- ⑤ [★]を混ぜ合わせておく。
- ⑥ 深めのフライパンにオリーブ油とニンニクを入れて熱し、香りが出たら玉ねぎとキャベツ、マッシュルームを順番に加えながら炒める。
- ⑦ ⑥に[★]とサバ水煮缶を汁ごと加えて煮からめる。
- ⑧ バターとこしょうで味を調え、火を止める。
- ⑨ 器に盛り、②の菜の花を添える。

◆材料 (2人分)

材 料	分量
サバ水煮缶	160 g
(新)玉ねぎ	100 g
(新)キャベツ	80 g
菜の花	40 g
マッシュルーム	40 g
ニンニク	4 g
オリーブ油	8 g
トマトホール缶	100 g
トマトケチャップ	12 g
★ 顆粒コンソメ	4 g
みりん	12 g
しょうゆ	6 g
こしょう	少々
バター	4 g

カルシウムは骨の重要な構成成分で慢性的な摂取不足は、骨量の減少をまねき、骨粗鬆症の危険性が高まります。

1日に摂取したいカルシウム量は

男性：

18～29(歳) 800mg, 30～74(歳)750mg,
75(歳)以上 700mg

女性：

18～74(歳) 650mg, 75(歳)以上600mg