

2月ver.

骨粗鬆症対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

にらと干しえびの中華スープ

材料

(2人分)

にら	…2/3束(60g)
干しいたけ	…2個(8g)
干しえび	…6g
木綿豆腐	…40g
顆粒中華だし	…小さじ1/2
塩	…少々
こしょう	…少々
しょうゆ	…小さじ1
ごま油	…小さじ2
水	…300ml
ごま	…お好みで



1人分78kcal / 塩分1.3g



つくり方

- ①にらは2~3cmのざく切り、干しいたけは水でもどして薄切りにする。
木綿豆腐は1.5cm角に切る。
- ②鍋に水を沸騰させ、顆粒だしと干しえび、①の具材を入れる。
- ③塩、こしょう、しょうゆで味を調え、器に盛り付けごま油とお好みでごまをかける。



にらに含まれるビタミンKは骨の形成を助けます。豆腐やえびなどのカルシウムの多い食品と取ることがおすすめです。キムチやしょうが汁を入れても美味しく召し上がれます。

鶴見区医師会在宅部門