

11月ver.

／ カルシウムたっぷり ／

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

かぶの葉とじゃこのふいかけ

材料

【2人分】

かぶの葉	…3株分 (100g)
ちりめんじゃこ	…大さじ3 (15g)
サラダ油	…大さじ1/2
しょうゆ	…小さじ1
A 砂糖	…小さじ1
酒	…大さじ1
白いりごま	…小さじ2



1人分48kcal／塩分1.2g



つくり方

- ①かぶの茎は5mmに切る。葉の部分は、葉を縦に2～3等分にしてから5mm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒める。油が回ったらちりめんじゃこを加え、さらに炒める。
- ③かぶの葉がしんなりしたらAを加え、時々混ぜながら水気をとばす。
- ④ごまを加えて混ぜ合わせたら完成。



かぶの葉、じゃこ、ごまはカルシウムが豊富に含まれる食品です。このレシピ1人分で牛乳1/2杯分のカルシウムが摂取できます。塩分が多いため、食べる量には要注意！

鶴見区医師会在宅部門