

健幸おすすめレシピ⑤

鮭缶は生鮭と比べてカルシウムが約10倍も多く含まれます◎

鮭缶としめじの秋パスタ

エネルギー453Kcal たんぱく質26.6g 脂質10.9g
カルシウム132mg 食塩相当量2.9g
(1人当たり)

【材料】2人分

スパゲッティ(乾)…140g 鮭水煮缶…140g ほうれん草…150g(1袋弱)
ぶなしめじ…40g オリーブ油…小さじ2 黒こしょう…少々

★〔醤油…大さじ1/2強 和風顆粒だし…小さじ2 砂糖…小さじ1強〕

【作り方】

- ① スパゲッティは表示通りに塩茹でする。ほうれん草、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブを熱し、ほうれん草、しめじを炒める。火が通ってきたら、鮭水煮缶を汁ごと加え、★の調味料も入れる。
- ③ 最後にスパゲッティと黒こしょうを入れて軽く炒める。



手作りドレッシングでいつものサラダが腸にも骨にも良い1品に変わります♪

温野菜サラダ〜ヨーグルトソース〜

エネルギー138Kcal たんぱく質5g 脂質8.4g
カルシウム181mg 食塩相当量0.5g
(1人当たり)

【材料】2人分

エリンギ…40g オリーブ油…小さじ1 にんじん…40g キャベツ…160g

★〔ヨーグルト(無糖)…120g すりごま…大さじ2 砂糖…大さじ1強
マヨネーズ…小さじ2 食塩…ひとつまみ 黒こしょう…少々〕

※ヨーグルトを加糖タイプを使用する場合は砂糖の量を減らして下さい。

【作り方】

- ① フライパンにオリーブ油をしき、エリンギをしんなりするまで炒める。にんじんとキャベツは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② ①を冷やしておく。
- ③ ★を混ぜ合わせて②にかける。

