

(広報いが市 平成 28 年 10 月 1 日号掲載)

病気になりにくい
カラダを作る
健康レシピ

納豆のおやき

運動の秋！丈夫な筋肉と骨を作ろう

納豆は、筋肉をつくる良質な植物性たんぱく質や、たんぱく質の合成に関わるビタミンB が豊富です。

また、骨を作る成分であるカルシウムやマグネシウム、ビタミンKも多く含んでいます。しらす干しやひじきもカルシウムが豊富で、特にしらす干しにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。体を作る成分がたっぷり詰まった1品です。



材料 (2人分)

納豆.....45g (1パック)
卵.....60g (1個)
乾燥ひじき.....3g (大さじ1)
しらす干し.....10g (大さじ2)
青ねぎ.....10g (2本)
粉チーズ.....6g (大さじ1)
ごま油.....2g (小さじ1/2)



納豆のおやき



栗ご飯

青菜のしょうが和え

すまし汁

鮭のみりん焼き

1. ひじきは水で戻しておき、青ねぎは小口切りにする。
2. 納豆に備え付けの出汁とからしも含め、油以外のすべての材料をよく混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油をひき、2. を流し入れ、形を丸く作り、両面を焼く。

(1人分：エネルギー 123kcal、たんぱく質 10.1g、カルシウム 109mg)

上野総合市民病院 管理栄養士による病気にならないためのレシピです。