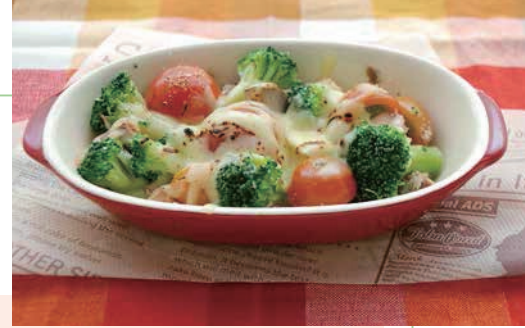


病気になるにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

# さば缶のチーズグリル



## 骨の維持に欠かせない栄養素

健康な骨を維持するには、3つの栄養素が欠かせません。骨の材料となるカルシウム、カルシウムの腸管からの吸収を助けるビタミンD、そして骨形成を促すビタミンKです。これらは一緒に摂ることでさらに効果が高まります。カルシウムはチーズ、ビタミンDはさば缶、ビタミンKはズッキーニなどから摂取でき、それらがたっぷり詰まった一品です。



## 材料 (2人分)

- さば水煮缶 ……………大1缶(150g)
- エリンギ ……………60g
- ズッキーニ ……………60g (1/3本)
- ミニトマト ……………60g(6コ)
- ブロッコリー ……………50g (1/4株)
- にんにく ……………3g (1かけ)
- パセリ ……………5g (1本)
- 粉チーズ ……………15g(大さじ3)
- オリーブ油 ……………大さじ1
- とろけるチーズ ……………50g



おにぎらず

コーンのかき玉スープ

1. さば水煮缶は汁気を軽くきる。
2. エリンギ、ズッキーニはスライスする。ミニトマトはヘタを取って横半分に切る。ブロッコリーは小房に分けて縦半分に切り、ラップをして電子レンジで加熱する(600w、2分)。
3. にんにく、パセリは粗みじんに切る。
4. 耐熱皿にエリンギ、ズッキーニを並べ、さば水煮、ミニトマト、ブロッコリーを盛り付ける。にんにく、パセリ、粉チーズを散らし、とろけるチーズをのせる。
5. オーブントースター(750～1000W)で10～15分間焼く。

●栄養量(1人前): 熱量 348kcal、塩分 1.7g  
1日あたりの塩分摂取目標量は、男性8g、女性7gです。