

枝豆とひじきの白和え

●材料～2人分～●

ひじき（乾燥）	10g
絹ごし豆腐	2/3丁
人参	40g
枝豆	40g
ごまだれ	大さじ3
白みそ	小さじ1
油	小さじ1



●作り方

1. ひじきを水で戻す（20～30分）
2. 豆腐をキッチンペーパーで包み、お皿などの重りを載せて水切りしておく。（20～30分）
3. 人参を千切りにしておく。
4. ひじきを水切りし、人参と一緒に油をひいたフライパンで軽く炒める。
5. ごまだれと白みそをよく混ぜ、2の豆腐を加えてさらに混ぜる。
6. 4と、5をかるく混ぜ合わせて完成！

～1人分の栄養成分～

エネルギー	208 kcal
たんぱく質	25.9g
脂質	15.3g
炭水化物	12.2g
塩分	1.15g
カルシウム	370mg

●骨粗鬆症対策レシピのポイント

豆腐には、骨粗しょう症予防に大切なカルシウム、タンパク質、イソフラボンが豊富です。カルシウムは骨を丈夫にするために必要な栄養素です。タンパク質は骨の材料であるだけでなく、カルシウムの吸収率を高めます。また、大豆製品に含まれるイソフラボンは女性ホルモンと似た働きをし、カルシウムが骨から溶け出すのを防いでくれます。

ひじき、枝豆、ごまもカルシウムを豊富に含む食材です！

今回使用したごまだれは、簡単に味付けができ、カルシウムも取ることができる調味料です。いろいろな料理に気軽に取り入れやすいので、ぜひ使ってみてください！