

常備菜を活用♪ ～骨粗鬆症対策レシピ～ No.3

大根の葉とじゃこのチャーハン

●材料～2人分～●

| | |
|---------|-------|
| 大根の葉 | 200g |
| ちりめんじゃこ | 10g |
| ごま油 | 小さじ2 |
| ★みりん | 小さじ2 |
| ★濃口しょうゆ | 小さじ2 |
| ★だし汁 | 大さじ2 |
| ごはん | お茶碗2杯 |
| 卵 | 2個 |
| 油 | 適量 |



●作り方

1. 大根の葉を2cmくらいに切る。
2. フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこと1を炒める。
3. 大根の葉がしんなりしたら、★を加えて汁気がなくなるまで炒める。
(常備菜は完成!!一旦お皿にあげる。)
4. 再びフライパンに油を熱し、溶いた卵を入れ軽く混ぜる。
5. 卵が半熟になったら、ごはんを投入し、手早く炒める。
6. 卵とごはんに火が通ったら、3を入れてさらに炒め、よく混ぜ合わさったら、器に盛って出来上がり♪



～1人分の栄養成分～

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 362 kcal |
| たんぱく質 | 12.8g |
| 脂質 | 14.0g |
| 炭水化物 | 48.8g |
| 塩分 | 1.3g |
| カルシウム | 305 mg |

●骨粗鬆症対策レシピのポイント

ちりめんじゃこは、骨ごと食べられる小魚なので、カルシウムをとれる供給源として非常に優れています。またカルシウムの吸収に必要なビタミンDも含んでいるので、効率的にカルシウムを摂取することができます。大根の葉は緑黄色野菜に分類され、βカロテン、ビタミンC、葉酸などのビタミンやカリウム、カルシウムなどのミネラルを多く含んでおり、骨粗鬆症の予防はもちろん女性にはうれしい美肌効果も期待できます!! 今回のレシピは、常備菜をチャーハンにアレンジしたものです♪