

小松菜でカルシウム補給！ 小松菜と油揚げの生姜和え

材料 4人分

- 小松菜 1袋(200g) ⇒茹でて3cm幅に切る
- にんじん 1/3本(60g) ⇒茹でて3cm長の細切り
- 油揚げ 2枚 ⇒縦半分に切り、横にして薄切り
- ★麺つゆ 大さじ1
- ★酢 大さじ1
- ★生生姜 1片分 ⇒すりおろす
- ★すりごま 大さじ2

作り方

- ① フライパンを弱めの中火にかけ、切った油揚げをこんがり焼く
- ② 茹でて切った小松菜・人参・油揚げをボウルに入れ、★の調味料を加えてよく和える



冬場は緑黄色野菜が不足しがちなので、お浸しにしてたっぷり食べましょう！生姜もきいて美味しいですよ♪



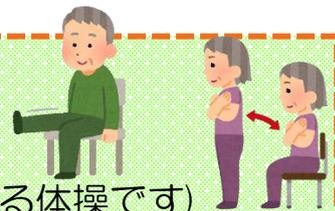
【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
77	3.8	5.1	167	2	2.2	0.6

【冬は運動不足、食べすぎ、ダラダラ食に注意です！】

《おすすめの室内でできる運動》

- ・テレビのラジオ体操を1日1回以上する(立っても座ってもできる体操です)
- ・歯磨きをしながら、またはイスの背もたれに掴まり、かかとの上げ下げ運動をする
- ・イスに座ってテレビを見ている時に、太ももの上げ下げ運動をする



《野菜たっぷりの鍋料理がおすすめ》

- ・豚ロースや鶏つみれ、タラやブリなどのヘルシーな具材がおすすめ
- ・油分の多い具材は多く入れないようにしましょう

