

◇◆◇ 長いものねりこみ ◇◆◇



<材料2人分>

長いも	… 80 g	だし汁	… 100 ml
人参	… 40 g	しょう油	… 小さじ1
角こんにやく	… 40 g	片栗粉	… 小さじ2
干エビ	… 4 g	水	… 小さじ2
さつま揚げ	… 40 g		

エネルギー量	たんぱく質	カルシウム	食塩
79kcal	4.7 g	176mg	0.9g

※さつま芋で作る「ねりこみ」は津軽の郷土料理です。

<作り方>

- ①長いも、人参は皮をむきちょう切り、角こんにやくとさつま揚げは短冊切りにする。
- ②なべにだし汁を入れて、長芋、人参、角こんにやくを入れて10分位煮る。
- ③野菜がやわらかく煮えたたら、しょう油を入れ干エビとさつま揚げを加えさつと煮る。
最後に、片栗粉の水溶きでとろみをつける。

ポイント

干エビはカルシウムが豊富な食品です。卵焼きや和え物、煮物などに入れると美味しく、カルシウムアップできます。

◆◆◆ 野菜のパパッと和え ◆◆◆

<材料2人分>



もやし … 100g
貝割れ菜 … 30g
* 塩昆布 … 2g
しょう油 … 小さじ1/2
酢 … 小さじ1
白すりごま … 小さじ1

エネルギー量	たんぱく質	カルシウム	食塩
36kcal	3.0g	75mg	0.4g

<作り方>

①もやし洗ってから、さっと茹でる。

貝割れ菜は根元を切り、よく洗って3等分に切ってもやしと一緒にさっと茹でる。

②ボウルに①の野菜を水気をよくきって入れ、*印の調味料で和える。

ナイロン袋に材料を入れて、シャカシャカとふって和えると簡単です。

ポイント

カルシウムの豊富なゴマや海藻類、ひじきや切り干し大根もいいですね。野菜は小松菜やチンゲン菜などの青菜を利用して作ってみてください。