



鯖缶と切り干し大根の炒め煮

鯖には悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やすDHAが多く含まれ、認知症予防に効果があります。その他にもビタミンB12が豊富で、貧血予防にも効果があります。

また切り干し大根には、カルシウムが生の大根と比べて20倍多く含まれています。カルシウムは骨や歯の主要な成分となり、骨粗鬆症の予防や筋力の維持に役立ちます。戻し汁にも栄養が含まれているので煮物や味噌汁に活用しましょう。



(1人分) エネルギー240kcal 塩分0.9g

【材料 (2人前)】

- | | |
|---------|------|
| ・鯖味噌缶 | 2缶 |
| ・切り干し大根 | 10g |
| ・人参 | 20g |
| ・ごま油 | 小さじ2 |
| ・いりごま | 適量 |

【作り方】

- 1 切り干し大根は水で戻しざく切りにする。人参は千切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、中火で人参・切り干し大根を炒める。
- 3 2に鯖味噌缶をほぐしながら加え、汁気がなくなるまで炒める。
- 4 器に盛り、上からいりごまをかける。