

副菜

じゃこサラダ

さっぱりしていて
食べやすいサラダです♪



※写真は1人分です。

<材料：2人分>

ちりめんじゃこ	20g
オリーブ油	大さじ1
レタス	4枚
きゅうり	1/2本
★ トマト	1個
こねぎ	10g
生わかめ	30g
ノンオイルドレッシング	大さじ1～大さじ1と1/2

<作り方>

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、じゃこをカリカリになるまで炒める。
- ②レタスは一口大にちぎる。きゅうり・トマトは角切りにする。わかめは戻して食べやすく切る。
こねぎは3～5mmくらいの輪切りにする。
- ③★をボールに入れ、ノンオイルドレッシングで和える。
- ④器に盛り、①のじゃこをのせる。

<ポイント>

- ・ちりめんじゃこ 10g 中に約 52mg のカルシウムが含まれています。
- ・トマトを入れて和えることで、ドレッシングの使用量を減らすことができ、塩分が抑えられます。

1人分の 栄養価

エネルギー：83kcal
カルシウム：93mg

たんぱく質：5.9g
鉄：0.7mg

脂質：3.5g
食塩相当量：1.6g

おなかの中の赤ちゃんの骨や歯を作るために多くのカルシウムが必要になります。カルシウムは食べた分がすべて体に吸収されるわけではありません。
マグネシウムを多く含む食品（納豆やごま、ナッツ類）や、ビタミンDを多く含む食品（干しいたけ、鮭、かつおなど）と一緒に食べるとカルシウムの吸収率が高まります。



意識してカルシウムを
摂りましょう！

本庄市