

カルシウムもたんぱく質も！ 骨が喜ぶ！しらす納豆



しらす納豆



しらす納豆ご飯

<材料>

- 納豆 1パック (45g)
- たれ 5g (付属のもの)
- からし 0.6g (付属のもの)
- しらす 2さじ (10g)

■作り方

納豆にしらすを混ぜるだけ。

～アレンジレシピ～

「しらす納豆ご飯」の場合

- ①しらす納豆にオクラを混ぜる。
- ②ご飯の上に乗せて、かつお節と青のりをふる。

<栄養価> (日本食品標準成分表8訂)

しらす納豆 しらす納豆ご飯
(ご飯150g)

■エネルギー	114kcal	389kcal
■たんぱく質	11.6g	17.0g
■脂質	4.9g	5.4g
■炭水化物	6.0g	64.0g
■食物繊維	3.0g	5.1g
■塩分	0.8g	0.8g
■カルシウム	93mg	127mg

★ レシピのポイント・アレンジ ★

- ・骨まで食べられる魚や納豆の材料である大豆には、カルシウムやたんぱく質が豊富に含まれています。
- ・またしらすは、骨を強くする栄養素であるビタミンDを豊富に含んでいます。骨密度が減少してきている方や成長期のお子さんには特にオススメの料理です。
- ・かつお節や青のりの代わりに、ごまや刻みのりをふりかけてもOK！
- ・食パンの上に乗せる「しらす納豆トースト」のアレンジもいいですね。
- ・かつお節や青のり、ごま、刻みのりなどは食卓に常備してふりかけてもオススメです。不足しがちな栄養素が補えるのでいろいろな料理にちょい足して使ってください。

