

野菜等重量
(1人分)

140g

■骨粗鬆症の予防に重要な「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンK」「たんぱく質」を多く摂ることができます。

材料(2人分)

キャベツ・・・1/4玉(230g)
さば水煮缶・・・1缶(150g)
マヨネーズ・・・大さじ3
塩・・・・・・・・少々
こしょう・・・少々
バター・・・・・・大さじ1
たまねぎ・・・1/4個(50g)
にんにく・・・・・・小さじ1/2
ピザ用チーズ・・・大さじ3

作り方

- 1 さば缶の汁とマヨネーズ、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- 2 フライパンにバター、おろしたにんにくを入れて弱火で香りが出るまで炒める。
- 3 2 に薄切りにしたたまねぎを加え、たまねぎがしんなりしたら、太めの千切りにしたキャベツとさば缶の身を入れてさっと炒め合わせる。
- 4 耐熱容器に3 を敷き込み、1 をかける。
- 5 4 の上にチーズを散らしてトースターで表面に焼き色が付くまで焼く。

調理時間 およそ15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー387kcal たんぱく質17.7g 脂質29.8g 炭水化物11.2g 食塩相当量2.1g
カルシウム346mg ビタミンD8.3 μ g ビタミンK115 μ g

野菜を1日350g食べましょう

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれているため生活習慣病の予防に効果的です。