



骨を丈夫にする組み合わせ！

## < 豆苗としらすの納豆和え >



エネルギー 103kcal、たんぱく質 5.5g、塩分 0.5g(一人分)

調理時間: 5分

### 【材料】 2人分

・納豆(40g、たれ、辛子付き)	1パック	・ゴマ油	大さじ1
・豆苗	1/2パック		
・しらす干し	大さじ2		

### 【作り方】

- 1 豆苗は根元を切り落とし、4等分に切ります。
- 2 耐熱容器に1を入れてふんわりとラップをして、600Wのレンジで2分加熱して粗熱をとります。
- 3 2を軽く混ぜ、納豆、付属のたれ、カラシ、しらす干し、ごま油、を加えて混ぜます。

刻み海苔を天盛りするのもおすすめです。



## < サバ缶サラダ >



エネルギー 184kcal、たんぱく質 10.1g、塩分 0.8g

調理時間: 5分

### 【材料】 2人分

・さば水煮缶(160g)	1缶	【ドレッシング】	
・プチトマト	1/2パック	酢、又はレモン汁	大さじ1
・たまねぎ	1/2コ	サラダ油	大さじ1
・青じそ	1束(10枚)	しょう油	大さじ1/2
		生姜(すりおろす)	小さじ1

### 【作り方】

- 1 たまねぎは薄切りにします。ボウルに【ドレッシング】の材料を入れてよく混ぜ合わせた中に、たまねぎを加えて混ぜておきます。
- 2 プチトマトはヘタを取り、4等分に、青じそはせん切りにします。
- 3 1に、さばを取り出して、缶汁を大さじ2ほど加えます。
- 4 器にサラダ菜等を敷き、食べる直前に3に2を加えて軽く混ぜて盛り、上に青じそをのせます。