

ロコモ予防：麺

「じゃこと焼きネギのりパスタ」

ちりめんじゃこはカルシウムやミネラスを豊富に含み、骨粗鬆症予防に期待されます。しかし、塩分を多く含むので、カリウムを含む野菜や海藻と一緒に食べるのがおすすめです。

<主な材料・2人分>

- ・スパゲティ 150 g
- ・長ネギ 1 本
- ・ブロッコリー 1/2 房
- ・ごま油 大さじ 2
- ・輪切りの赤唐辛子 1/2 本分
- ・水 1 カップ
- ・のり（全型） 3 枚
- ・ちりめんじゃこ 20 g
- ・万能ネギ 1 本



<作り方>

- ① 長ネギは 3cm に切る。ブロッコリーは小房に分けておく。万能ネギは小口切りにする。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、1%の塩（分量外）を加え、スパゲティを表示より 1 分短く茹でる。
- ③ フライパンにごま油大さじ 1 を中火で熱し、赤唐辛子、長ネギを入れて焼き色が付くまで焼き、一度取り出す。
- ④ 同じフライパンに水を加えて煮立て、ブロッコリー、ちぎったのりを加えて弱火で 2～3 分程煮る。
- ⑤ ④にスパゲティを加えて混ぜ合わせ、火を止めてから、ごま油大さじ 1 とちりめんじゃこ、万能ネギ、長ネギを加えてからめ、器に盛る。

（1 人分）

エネルギー 421kcal 蛋白質 16.9g 塩分 2.4g