

ロコモ予防：主菜

「3種のさんが焼き」

鰯にはビタミンDが鮮魚の中ではトップクラスの含有量で、カルシウムを腸で効率よく吸収する働きがあり、丈夫な骨を作る上で欠かせない栄養素です。

<主な材料・2人分>

- ・鰯3枚おろし 4尾分
- ・長ネギ 10cm
- ・しょうが(すりおろし) 小さじ2
- ・小麦粉 大さじ1
- ・味噌 大さじ1
- ・青じそ 2枚
- ・ニラ 1本
- ・油 大さじ1



<作り方>

- ① 長ネギはみじん切りにし、ニラは粗みじん切りにする。
- ② 鰯を細かく刻み、①のネギ、しょうが、小麦粉、味噌を加えてさらに叩く。
- ③ 3等分に分け、1つにはニラを混ぜ合わせる。
- ④ それぞれさらに2等分にして丸め、ニラの入っていない2つにはしそを巻く。
- ⑤ フライパンに油をひいて火にかけ、④を入れ蓋をする。焼き目がついてきたら裏返し、2~3分程焼く。

(1人分)

エネルギー 185kcal 蛋白質 13.3g 塩分 1.2g