

☆菜花と蒸し鶏の塩昆布和え

【ロコモ予防レシピ】

ロコモティブシンドロームの予防には、筋肉や骨を作るたんぱく質が不可欠です。

良質なたんぱく質を含む、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品を食事に取り入れましょう。

<主な材料・4人分>

菜花 1 束

鶏ささみ肉 2 本

卵 2 個

あらびきこしょう 少々

A

塩 小さじ 1

酒 大さじ 2

生姜 適量

B

塩昆布 10 g

ごま油 小さじ 1

おろしにんにく 小さじ 1



<作り方>

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし塩（分量外）を加え、菜花を茹でる。冷水にさらし、粗熱が取れたら水気を絞り 3cm 幅に切る。生姜は薄切りにする。卵はお好みのゆで加減に茹でる。
- ② 沸騰した湯 500ml に A を入れて良く混ぜる。筋を除いたささみを加え、火を止めてそのまま 15 分程度置いておく。粗熱がとれたら、蒸し鶏を取り出しほぐしておく。
- ③ ボウルに菜花と蒸し鶏、B を入れてよく混ぜる。食べやすく切ったゆで卵も加え、くずれないように優しく混ぜる。
- ④ 器に盛り付け、あらびきこしょうをかけたら完成。

エネルギー 81kcal 蛋白質 9.4g 塩分 0.6g（蒸し鶏の塩は除く）