

□□モ予防

小松菜と桜えびでカルシウム!!

小松菜の和え物



1人分
12kcal

カルシウム
90mg

タンパク質
5.2g

ビタミンD
しめじ

ビタミンK
小松菜

🍴材料 (2人分)

小松菜・・・70g
しめじ・・・20g
桜えび・・・3g
薄口醤油・・・お好み

🍴作り方

- 1.小松菜は食べやすい大きさに切る
- 2.ボールに醤油以外を入れ、
電子レンジ600wで1分30秒加熱する
- 3.薄口醤油で味を整える



電子レンジの加熱時間は目安なので、
様子を見ながら加熱してください



小松菜、桜えびにはカルシウムが含まれています
また、小松菜にはビタミンKも含まれています
小松菜はおよそ12月～3月が旬の冬野菜です
旬の時期は栄養価も高くなるのでなるべく食事に取り入れたいですね
ワーファリンを服用している方は、ビタミンKの摂取量に制限があるので、主治医と相談してください