春のレシピ

旬の食材を使って
カルシウムとタンパク質を摂りましょう

なばなの緑と魚肉ソーセージのピンクで春色の炒め物

なばなと魚肉ソーセージの炒め物

材料（2人分）

なばな(菜の花)・・・・・80g
魚肉ソーセージ・・・・・1本
えのき・・・・・・・・・40g
オリーブオイル・・・大さじ1
粒マスタード・・・・小さじ1
はちみつ・・・・・・小さじ1

1人分 150kcal
カルシウム 185mg
タンパク質 6.7g
カルシウム 魚肉ソーセージ
ビタミンK なばな

作り方

1.なばな、魚肉ソーセージ、えのきを食べやすい大きさに切る
2.フライパンにオリーブオイルを熱し、1の材料を炒める
3.全体的に火が通ったら、粒マスタードとはちみつを加えて炒める

なばなの栄養素

なばなには、抗酸化作用の働きのあるビタミンC、カルシウムを骨に取り込む働きのあるビタミンK、カルシウムなどのミネラルや貧血予防の葉酸や鉄分などが含まれています。

魚肉ソーセージには
カルシウムが多く含まれています
ちょっとしたおやつにも◎

なかにし整形外科
NAKANISHI orthopedic clinic