



# 食べて健康 おすすめレシピ

## Recipe

## 青菜の納豆あえ



### 材料 (2人分)

ほうれん草	・・・200g
納豆	・・・1パック
釜揚げしらす	・・・20g
たくあん漬	・・・10g
いりごま	・・・小さじ1
かつお節	・・・適量

### 管理栄養士のオススメPoint

#### Point

- ・納豆には良質なたんぱく質の他、骨や歯の健康を保つために必要なカルシウム、マグネシウム、ビタミンKなど、さまざまな栄養素がバランスよく含まれています。
- ・手軽な納豆を使って、栄養UPにつなげましょう！

### 作り方

- ① ほうれん草を茹でて冷水にとり、水けを絞って3cm程度に切る。
- ② 納豆は付属のたれとからしを合わせ、まな板で粗くきざむ。たくあん漬も粗く刻む。
- ③ ボウルに①～③としらす、いりごまを入れてさっと混ぜる。
- ④ 器に盛り、かつお節を適量のせて出来上がり。

### 食形態の展開

- 軟菜食** : たくあん漬、いりごまを除けば、そのまま召し上がっていただけます。
- 移行食** : 軟菜食を包丁かフードプロセッサーで刻みます。
- ペースト食** : 軟菜食をミキサーにかけペースト状にします。

エネルギー量

**87** kcal

- ・食塩相当量:0.3g
- ・カルシウム:112mg