

当院の管理栄養士
が考えた

骨

を強くする

レシピ



鯖と長芋の さっぱり梅和え おかずサラダ

材料 (2人分)

さば缶 水煮	1缶(180g)
長芋	150g
かいわれ大根	1パック(40g)
梅干し	1個
めんつゆ(濃縮タイプ)	大さじ2
サニーレタス	80g(5~6枚)
水菜	20g(1把)
きざみのり	適宜

火を使わず
簡単調理!!

作り方

- ① 長芋はめん棒などで叩いて一口大にする。
かいわれ大根は根元を落として3cm幅に切る。梅干しは種をとって包丁でたたく。
- ② ボウルに水気をきったさば缶、①の長芋・かいわれ大根・梅干しをあわせ和える。
- ③ ②にめんつゆを加え、混ぜ合わせる。
- ④ 皿に食べやすい大きさにちぎったレタス・水菜を盛り付け、その上に③を盛り付ける。

調理の

POINT

- ☒ さばはざっくり大きめにほぐすことで、ボリュームが出て満足感UP。
細かくほぐすことで、麺やご飯に絡めて食べやすくなります。
- ☒ のりは飾らず、一緒に和えても美味しく召し上がれます。なくてもOK！
水戻したわかめに変えれば、さらに食物繊維量をUPできます。
- ☒ そうめんやご飯との相性抜群！麺の上にのせたり、ご飯にのせて丼にすると、簡単にバランスの取れる一品が完成します。

栄養の
POINT

骨粗鬆症予防のため、カルシウムは700~800mg/日、ビタミンDは10~20 μ g/日、ビタミンKは250~300 μ g/日以上摂取が望ましいとされています。
さば缶は手軽にビタミンDが摂れるだけでなく、骨ごと食べられるからカルシウムも摂ることができます。水菜もカルシウムが多い食品です。
このレシピで各栄養素1日あたりの必要量の半分以上を補うことができます！

※60歳以上を目安とした充足率

カルシウム:男性48%、女性55% ビタミンD:86% ビタミンK:121%

献立作成者

津坂弥生

2023.7.7