



令和2年広報さつて6月号掲載

◆しらすと小松菜のあんかけうどん◆

今月は骨粗しょう症予防メニューの紹介です。

骨粗しょう症を予防するためには、食事から積極的にカルシウムをとる必要があります。カルシウムは牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜(小松菜・大根の葉など)に多く含まれます。食事のバランスが崩れないよう、様々な食材からカルシウムをとるように心がけましょう！

〔材料〕 2人分

しらす干し 30g
小松菜 200g
卵 2個
水 400ml
めんつゆ 50ml
みりん 大さじ1
水溶き片栗粉

片栗粉 大さじ1 水 大さじ2

冷凍うどん 2玉

※お湯で1分ゆでる。または電子レンジ(600w)で4分加熱し、解凍する。

かつお節 お好みで

〔作り方〕

- ① 小松菜を3cm幅に切る。
- ② 鍋に水400mlを入れ、沸騰させる。沸騰したら、小松菜、しらす干しを入れて弱火で2分加熱する。
- ③ めんつゆ、みりん、水溶き片栗粉を入れて、中火で加熱する。煮立ってきたら、溶き卵を入れて軽くかき混ぜ、卵が固まってきたら火をとめる。
- ④ 器にうどんを盛りつけ、その上に③をかけ、お好みでかつお節をのせたらできあがり。

(1人前 429kcal、カルシウム246mg)



作成:幸手市健康増進課