



令和3年広報さって2月号掲載

## ❖厚揚げの長ネギはさみ焼き ❖

今月は骨粗しょう症予防メニューの紹介です。今回使う厚揚げはカルシウムを手軽に摂取できる食材です。

骨粗しょう症予防のためにも厚揚げ等の大豆製品を積極的に日常の食事に取り入れていきましょう。

〔材料〕 2人分

厚揚げ	150g
長ねぎ	20g
かつお節	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
みそ	小さじ1
ピザ用チーズ	10g

〔作り方〕

- ① 厚揚げは2等分に切り、間に切り込みを入れる。
- ② 長ねぎはみじん切りにし、かつお節、みそ、みりんと混ぜ合わせる。
- ③ 厚揚げの切り込みに②をはさみ、上にチーズをのせる。
- ④ オーブントースターまたはグリルで7～8分焼く。
- ⑤ 半分に切って盛り付けて完成。

(1人前143kcal カルシウム218mg)



作成:幸手市健康増進課