令和２年１２月広報掲載レシピ

## 鉄分・カルシウムたっぷり♪

# 小松菜と海苔の納豆和え

材料　４人分

〇小松菜　　～　２００ｇ
　　⇒　さっと茹でて水気を絞り、３ｃｍ位に切る
〇納豆　　～　１００ｇ(四角いもの２パック)
〇しらす　　～　２０ｇ(大さじ4)
〇ポン酢　　～　小さじ2
〇焼き海苔　　～　大判１枚　⇒　小さくちぎる

作り方

・ボウルに納豆を入れて混ぜ、他の材料をすべて入れてよく和えて完成

【小松菜の栄養】
〇カルシウム・鉄分が豊富
〇肉・魚・卵などの動物性たんぱく質
　ビタミンC
　ビタミンB12

これらと一緒に摂ると吸収率がアップ！

【栄養価】

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 鉄分 (mg) | カルシウム (mg) | 塩分 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1人分 | 65 | 6.4 | 2.7 | 2.4 | 121 | 0.4 |

【すごいぞ！納豆パワー】

♪ビタミンB群が豊富・・髪や肌を健康に保つ、糖質の代謝を助ける

♪カルシウムが豊富・・・子ども～大人まで１日約６５０ｍｇ必要
納豆１パック(５０ｇ)・・・６６ｍｇ

♪ナットウキナーゼ・・・食品の中でも唯一納豆に含まれている栄養素
血液サラサラ効果があり、血栓(血管の中がつまる)ができやすい夜～朝にかけて食べると効果的
※ただし熱に弱く、７０℃でその効果は失われます

♪イソフラボン・・・・・女性ホルモンのバランスを整える働きがあり、乳がんや更年期障害、骨粗しょう症などの予防にも効果的