

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

豆腐ときゅうりの塩こんぶ和え

豆腐には木綿豆腐と絹豆腐がありますが、カルシウムやたんぱく質などの栄養成分がギュッと凝縮されている「木綿豆腐」を選ぶのがおすすめです。夏野菜のきゅうりと一緒にさっぱりどうぞ！

☆1人前あたりのカルシウム量:約 70mg☆

○材料(2人分)

木綿豆腐	150g
きゅうり	1本
塩	少々
塩こんぶ	10g
しょうゆ	小さじ1
ラー油	お好みで



○作り方

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーで包む。
レンジで 600W・2分加熱し、粗熱をとる。
- ②きゅうりはヘタを取り一口大に切る。
- ③ボウルにきゅうりと塩を入れてもみ込み、
10分置く。しんないしたら水気をしぼる。
- ④豆腐を一口大にちぎりながら加え、塩こんぶ、
しょうゆ、ラー油を加えて和える。
- ⑤器に盛りつけて完成！お好みでラー油を
ごま油に変えても美味しいです！