

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

## なすと厚揚げの南蛮漬け

夏野菜の代表であるなすは90%以上が水分でできており、栄養がないと思われがちですが、食物繊維やカリウム、葉酸、ポリフェノールが豊富に含まれています。

カルシウム、たんぱく質を多く含む厚揚げを組み合わせ、甘酸っぱい南蛮漬けで食欲が低下する夏にぜひ！

☆1人前あたりのカルシウム量:約180mg☆

### ○材料(2人分)

なす	2本
厚揚げ	小1枚(約150g)
サラダ油	大さじ1~
☆穀物酢	大さじ1
☆砂糖	大さじ1
☆醤油	大さじ1
☆輪切り唐辛子	お好みで少々



### ○作り方

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切る。なすは乱切りにする。
- ②保存容器に☆を入れ、混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、なす、厚揚げをそれぞれ焼色が付くまで加熱し、②に移す。
- ④粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ味をなじませる。