

切干大根とじゃこのサラダ

カルシウム

- ・不足しがちな栄養素
- ・妊娠中は吸収率UP
- ・今が蓄えるチャンス！

【材料(4人分)】

切干大根	30g
水菜	100g
ミニトマト	60g
ちりめんじゃこ	15g
サラダ油	大さじ1と1/2
A 黒酢またはバルサミコ酢	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1

【作り方】

- ① 切干大根は茹でて戻し、流水で冷まして食べやすい長さに切る。
- ② 水菜は食べやすい長さに切る。
ミニトマトは半分に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、ちりめんじゃこをカリカリになるまで炒める。
- ④ ③の火を止め、水菜と切干大根、Aを加えて全体を混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿に盛り、ミニトマトを乗せる。



おやつで

カルシウム補給

- ・ヨーグルト+きなこ
- ・黒ごま+牛乳で ごまプリン