

- 料理制作・レシピ調整・スタイリング  
縣 博子  
(フードコーディネーター)
- 撮影：村上 順一
- レシピ・カロリー計算  
聖隷厚生園 信生寮  
丸尾 彩

# 鯖缶と切干大根のサラダ

鯖缶とカルシウム豊富な切干大根をさらにあわせることで、フレイル予防にピッタリな簡単メニューをご紹介します。

## 材料(4人分)

- ・鯖缶(水煮)……………1缶(200g)
  - ・切干大根……………30g
  - ・きゅうり……………1本(100g)
  - ・人参……………小1/4本(20g)
  - ・ラディッシュ……………小3個(20g)
  - ・大葉……………5枚
  - ・白ごま……………適宜
  - ・和風ドレッシング……………適量
- ※今回は和風ドレッシング(ノンオイルタイプ)1人分15ml使用

## 作り方

- 1 切干大根はもみ洗いし、水をかえて10分浸けて戻した後、しっかり水分をしばらく食べやすい大きさに切る。
- 2 きゅうり、人参は千切りにして塩1つまみ(分量外)をふり、しんなりしたらしっかり水分をしばらくおく。大葉は千切りにし、ラディッシュは薄切りにする。
- 3 鯖缶はざるにあげてほぐす(骨が気になる人は骨を除く)。  
①、②と鯖を和風ドレッシングで和えて、白ごまをふる。

※好みで大葉の一部を上にものせてもよい



## KEY食材：鯖缶

- ・鯖はたんぱく質だけでなく、血液をサラサラにしたり、脳を活性化させたりするDHAやEPAも多く含みます。鯖缶は骨ごと食べられるため、生の鯖よりもカルシウムを多く摂取できます。
- ・ビタミンDも豊富なため、骨形成や免疫アップが期待できる食材です。鯖缶であれば長期保存ができ、調理も要らないので簡単に栄養を摂取できます。

## 栄養価(1人分)

- ・エネルギー……………133kcal
- ・たんぱく質……………12.2g
- ・脂質……………6.0g
- ・炭水化物……………7.1g
- ・食物繊維……………2.3g
- ・食塩相当量……………1.6g
- ・カルシウム……………191mg

## クイズの答え **A** カルボナーラ

ポイントはたんぱく質の量と質です。カルボナーラは乳製品、卵を使用しており、それらは必須アミノ酸である「BCAA」を多く含みます。BCAAは筋肉を作るのに重要なアミノ酸です。たんぱく質量は、**B**と比較すると約10g多く摂取できます。

**A**にサラダなど野菜をプラスするとさらにいいですね。