

フレイル予防

# じゃこナッツ

## 材料（作りやすい分量）

しらす干し（半乾燥品）	50 g
ミックスナッツ（無塩）	50 g
はちみつ	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
ごま油	大さじ1

## 作り方

- 1 フライパンにごま油としらす干しを入れて弱火にかけ、カリッとするまで炒める。
- 2 食べやすい大きさに包丁で砕いたミックスナッツを加えて軽く炒める。
- 3 はちみつと醤油を全体に回しかけ、味がからんだらすぐに火を止める。



1人分の栄養価 1/15量（約大さじ1杯分）

エネルギー41kcal たんぱく質2.0g 食塩相当量0.3g カルシウム23mg ビタミンD2.3μg

我が家の食卓には常に置いてあります。カルシウムやビタミンDが豊富なしらす干しは骨粗しょう症予防に、 $\omega$ -3脂肪酸が豊富なナッツは認知症予防になると聞きます。お弁当のおかずにもいいです。

調味料を加えた後は焦げやすいので注意してください。しらす干しは小さいほうがおいしいです。

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会三ヶ尻支部