

骨粗鬆症予防：主菜

「切り干し大根とブリのコチュジャン煮」

切り干し大根に含まれるカルシウムはブリのビタミン D と一緒に食べることで吸収率をアップさせてくれます。

<主な材料・2人分>

・切り干し大根（乾燥）	20g
・ブリ切り身	2切れ
・じゃが芋	2個
・小松菜	1/2株
・長ネギ	1/2本
・酒	大さじ2
・切り干し大根の戻し汁	400mL
・A にんにく、生姜	各1かけ
・A 醤油	大さじ1
・A コチュジャン	小さじ2
・ごま	少々



<作り方>

- ① ボウルに切り干し大根と水適量を入れ、さっともみ洗いする。水を捨て、被るくらいの水に10～15分浸して水気を絞り（戻し汁は取っておく）、食べやすい大きさに切る。
- ② ブリに塩（分量外）を振り、10分置く。熱湯をかけ、霜降り状態にし、流水で洗い流してキッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ③ ブリはぶつ切りにする。じゃが芋は皮をむき、4等分に切る。小松菜は3cmカットにし、長ネギは斜め薄切りにする。
- ④ 鍋に戻し汁、切り干し大根、じゃが芋、長ネギ、酒を入れて中火にかける。煮立ったら、蓋をして弱めの中火で10分煮る。ブリ、小松菜、Aを加え、さらに6～7分煮る。
- ⑤ 盛り付け、最後にごまをふりかける。

（1人分）

エネルギー 308kcal 蛋白質 21.7g 塩分 1.7g