

ブロッコリー

ブロッコリーとミックスリーフのシーザーサラダ

作り方 ▶ P.67



ドレッシングにヨーグルトとチーズをプラスして、カルシウムの吸収率をアップしましょう！

納豆・おかひじき

納豆とおかひじきの

かき揚げ

作り方 ▶ P.66



ほくほくとした納豆と緑黄色野菜のおかひじきの食感が楽しいかき揚げです。

ブロッコリー

ブロッコリーとあさりの煮浸し

作り方 ▶ P.67



ブロッコリーにあさりのうまみが染み込みます。缶詰も上手に利用して栄養価をプラス。

青菜

青梗菜とたこの豆板醤炒め

作り方 ▶ P.66



豆板醤の深みのある辛さがアクセント。淡泊な食材の味を引き立てます。