



おうちで薬膳

焼きさば寿司

とろろ昆布と桜えびのお吸い物

小寒・骨折予防

材料 2人分

さば	…1尾
下味[塩1.5%]	
甘酢しょうが	…20g
大葉	…10枚
白すりごま	…大さじ2
米	…1合
(あれば5分づきまたは7分づき)	

合わせ酢

レモン汁	…大さじ1.5
はちみつ	…小さじ2
塩	…小さじ1/3

とろろ昆布と桜えびのお吸い物

とろろ昆布	…5g
桜えび	…3g
めんつゆ	…小さじ2

作り方

焼きさば寿司

- 1 さばは、3枚おろしにし骨を取り除き、塩(1.5%)をふってしばらくおく。
- 2 甘酢しょうがをみじん切りにし、大葉をせん切りにする。
- 3 米をとぎ、少し硬めに炊く。
- 4 合わせ酢をつくり、炊き上がったご飯に加えて混ぜ冷ます。
2の甘酢しょうがと白すりごまも混ぜ合わせ酢飯をつくる。
- 5 1のさばを両面をグリルで香ばしく焼く。
- 6 ラップに5のさばを背を下に置き、4の酢飯を筒状にして乗せる。
さばに合わせて成形し、ラップでしっかりくるむ。
- 7 適当な大きさに切り分け、2の大葉をのせる。

とろろ昆布と桜えびのお吸い物

- 1 とろろ昆布と桜えびをお椀に入れて熱湯を注ぎ、めんつゆを加えて混ぜ合わせる。

柱となる食材



さば+桜えび

カルシウムたっぷりの桜えびは、ビタミンDを多く含む鯖と一緒に食べることが大切。カルシウムは吸収率が良くないのでそれを助けてくれるのがビタミンDです。腸からの吸収をよくし、カルシウムを骨まで運んでくれるのです。



昆布+桜えび

カルシウムを多く含む桜えびとマグネシウムを多く含む昆布は、2:1のバランスが大切。たくさんカルシウムを摂取してもうまく吸収されないため、骨を守るには、カルシウムの吸収を良くしてくれるマグネシウムと一緒にとることが重要です。