

# 緑黄色野菜を摂ろう！ ブロッコリーとツナの塩昆布和え

**材料** 4人分

- ブロッコリー 1房(200g) ⇒小房に分けて茹でる
- ツナ油缶 1缶(70g)
- 塩昆布 大さじ1(6g)
- めんつゆ 小さじ2



**作り方**

- ・ボウルに茹でたブロッコリー、ツナ油缶(油ごと)、塩昆布、めんつゆを入れ、全体をよく和える

ツナ缶が入っているので、たんぱく質も摂れる副菜です。  
高齢者の方は、低栄養予防にもおすすめですよ！

**【1人分の栄養価】**



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
<b>70</b>	<b>6.1</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>2.7</b>	<b>0.7</b>

**低栄養**について知っていますか？

昨今、高齢者の栄養不足を指す「低栄養」が問題になっています。ご自分ではきちんと食べていると思われがちですが、実は食事内容に問題があることが多いのです。以下のバランスを参考にしてみてください！

**主食**：ご飯で女性は100g程度、男性は150g程度食べましょう  
食パンで女性は6枚切り1枚、男性で1枚半程度

**主菜**：肉・魚・卵・大豆製品は、ご自身の両手のひら1杯分の量を1日分の目安としましょう⇒高齢になると特に大切な食材です!!

**副菜**：野菜や海藻のおかずは、両手のひら3杯分の量を目安としましょう