

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

ほうれん草のミルクスープ

カルシウムが豊富な牛乳とビタミンKが含まれるほうれん草を使ったレシピです。

ビタミンKは骨の形成を助けて骨を強くする働きがあります。スープにすることでカサが減り、たくさん食べることができます。

粉チーズをかけるとさらにカルシウム量がUPします！

簡単に作れるのでぜひお試しください♪



☆1人前あたりのカルシウム量:約150mg☆

○作り方

○材料(2人分)

人参	1/3本
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	1/8個
ウインナー	1本
ほうれん草	1/4束
バター	5g
牛乳	200ml
水	100ml
コンソメ	5g

- ① ほうれん草は下茹でして、3cm幅に切る。
- ② 人参、玉ねぎは皮を剥き、1cm角に切る。キャベツは2~3cm角に切り、ウインナーは薄く輪切りにする。
- ③ 温めた鍋にバターを入れ、②を炒める。
- ④ 水、コンソメを入れ、2分煮る。
- ⑤ ほうれん草と牛乳を加え、ひと煮立ちさせ完成。