

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

しらすと大葉の玉子焼き

旬のしらすを使って、玉子焼きはいかがでしょう。
朝ごはん、定番のおかずのアレンジメニューです。
今回は大葉も入れてみました!!
しらすの他には、桜えびやチーズなどを加えても、
カルシウムを強化できますので、お試しください★



☆1人前あたりのカルシウム量:約60mg☆

○材料(3人分)

卵 3個
釜揚げしらす 40g
大葉 6枚
白だし 小さじ1杯
水 大さじ1杯
大根おろし お好みで

○作り方

- ①ボウルに卵を割り、しらす、千切りにした大葉、白だし、水を加え、よく混ぜ合わせる。
- ②たまご焼き器にサラダ油をひき、卵液を流し入れて、数回に分けて巻く。
- ③粗熱が取れたら、切り、器に盛り付ける。
- ④お好みで大根おろしを添える。