

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

ピリ辛ミルクそうめん

ひんやりそうめんのアレンジメニューはいかがでしょうか。
夏野菜に加えて、ビタミンKが多く含まれるわかめと、
ビタミンDが多く含まれるしめじを入れて
美味しく骨粗鬆症予防をしていきましょう！

☆1人前あたりのカルシウム量:約 150mg☆

○材料(2人分)

そうめん(乾麺)	200g
豚バラ肉	120g
しめじ	1/2パック
スッキーニ	1/4個
黄パプリカ	1/5個
カットわかめ(乾燥)	大さじ1
牛乳	200ml
めんつゆ(3倍濃縮)	100ml
いりごま	少々
ラー油	お好み

○作り方

- ①カットわかめを水で戻す。水気は切っておく。
- ②豚バラ肉、しめじ、スッキーニ、黄パプリカは、それぞれ食べやすい大きさに切り、焼く。
- ③牛乳とめんつゆは合わせておく。
- ④そうめんを表示通りに茹で、冷水でしめて水気をきる。
- ⑤器にそうめんを盛り、③をかける。①と②の具材を乗せ、いりごま・ラー油をお好みでかけたら完成。

