

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

## なすとしらすのピザトースト

朝ご飯にもぴったりのピザトーストのご紹介です。  
カルシウムが豊富なしらすと、今が旬のなすを使って  
手軽に作ってみてはいかがでしょうか。  
コーンやピーマン、玉葱に具材を変えたり、お好みで  
パセリをかけても美味しいですよ！



☆1人前あたりのカルシウム量:約 200mg☆

○材料(1人分)

食パン 1枚  
なす 40g  
しらす 20g  
ピザ用チーズ 20g  
ケチャップ 10g  
パセリ お好みで

○作り方

- ① なすを5mmの輪切りにし、10分ほど水にさらしておく。
- ② 食パンにケチャップを塗り広げる。
- ③ なす、しらす、チーズの順で食パンにのせ、トースターで5～6分ほど、焼き目がつくまで焼く。
- ④ お好みでパセリをかける。