

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

豚しゃぶのくるみドレッシングかけ

今が旬のくるみに含まれるマグネシウムは骨の形成を助ける働きがあります。くるみには他にも、ビタミンやミネラル、 α -リノレン酸(n-3系脂肪酸)などが豊富に含まれています。今回はおやつではなく、食事での摂り方の御紹介です。



*くるみには脂質が多く含まれること、さらにアレルギー発症例が増加傾向にあるようですので、食べ過ぎには御注意下さい!!

☆1人前あたりのカルシウム量:約80mg☆

○材料(1人分)

豚ロース薄切り 70g

野菜 100g

(お好みのもの:レタス・サニーレタス・水菜・ミニトマトなど)

胡麻ドレッシング 20g

くるみ(煎り) 20g

○作り方

①野菜は一口大に切り、洗う。

②豚肉は茹でて、水気を切る。

(お湯にお酒を加えると臭みが消えます。)

③くるみを荒く刻み、胡麻ドレッシングと混ぜる。

④皿に野菜、豚肉の順番で盛り付け、③をかける。