旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

れんこんしらす餃子

旬の食材、れんこんには骨の主成分であるコラーゲン合成に必要なビタミンCが多く含まれています。
さらに、ビタミンCには疲労回復効果や免疫力の向上が期待できます。
れんこんの食感を楽しんで食べてみて下さい！

☆1人前あたりのカルシウム量：約80mg☆

○材料（1人分）

	餃子の皮	5枚
A	れんこん	20g
A	しらす	大さじ2
A	ピザ用チーズ	大さじ1
A	冷凍枝豆	10莢
A	コーン	大さじ2
A	マヨネーズ	大さじ1
A	胡椒	少々
A	鶏ガラスープの素	少々

○作り方

①れんこんを1cm角程度のサイコロ状に切り、下茹でする。枝豆は水にくぐらせレンジで600w 2分半温め、莢から実を取り出す。
②Aを混ぜ合わせる。
③②を餃子の皮で包む。
④フライパンに③を並べ、水 50cc を入れ蓋をし、3分蒸し焼きにする。