

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

かりかりフロッキーチーズ焼き

旬の食材、フロッキーはビタミンCを多く含んでいます。
ビタミンCは骨の強化に関わるビタミンの一つです。
茹でずに蒸したり、電子レンジを活用することで
ビタミンCがよく摂れるのでおすすめです。
カルシウムやビタミンをしっかり摂って
骨粗鬆症・風邪の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 200mg☆

○材料(2人分)

A	{	フロッキー	100g
		とろけるチーズ	50g
		粉チーズ	大さじ2
		オリーブオイル	大さじ1
		粗挽き黒こしょう	少々

○作り方

- ①フロッキーはレンジで600W 2分30秒で加熱し、水気をとる。
- ②天板にオーブンシートをして、チーズ、フロッキーの順に乗せる。
- ③フロッキーをコップの底などを使用し、煎餅のように薄くなるよう押し当てて潰す。
- ④Aを混ぜ合わせ、フロッキーの上にかける。
- ⑤200℃で予熱したオーブンで12分焼く。