

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

# そら豆のクリームチーズ和え

春が旬のそら豆を使った手軽に作れる一品を紹介！

苦手な方も多いそら豆ですが、骨を作るのに関わるカルシウムやビタミンDが含まれています。

さらに、疲労回復効果のあるビタミンB1も豊富に含まれています。

プラスあと一品にぜひ作ってみてはいかがですか？

☆1人前あたりのカルシウム量:約70mg☆



## ○材料(1人分)

そら豆	50g
クリームチーズ	10g
しらす	10g
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	小さじ1/2
黒こしょう	少々

## ○作り方

- ①鍋に湯を沸かし、塩、そら豆を入れ、3~4分茹でる。
- ②①をざるに上げ、粗熱が取れたら薄皮をむく。
- ③ボウルにクリームチーズ、しらす、②を入れてざっくり和える。
- ④器に盛り、オリーブオイルをかけ、黒こしょうをふる。