

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ご紹介します！

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しょうか？



☆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。