

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

鰯のチーズパン粉焼き

旬の食材、鰯にはビタミンDが豊富です。
ビタミンDはカルシウムの吸收を促進するため、
骨粗鬆症の予防にかかせません。
カルシウム量が多いチーズと一緒に食べることで
骨粗鬆症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280mg☆



○材料(1人分)

鰯(フィレ)	2枚
塩・こしょう	少々
ライスペーパー	1枚
スライスチーズ	2枚
パン粉	大さじ1
パセリ	少々
オリーブオイル	大さじ1弱

○作り方

- ①鰯はキッチンペーパーで拭き、塩とこしょうをまぶしておく。
- ②ライスペーパーはふやかし半分に、スライスチーズも半分に切っておく。
- ③ライスペーパーの上にチーズと鰯をチーズ→鰯→チーズの順に重ね、バラバラにならないようにライスペーパーで巻く。
- ④パン粉とパセリを混ぜ合わせて③にまぶす。
(ライスペーパーが乾燥する前にまぶすとパン粉がしっかりつきます。)
- ⑤フライパンにオリーブオイルをひき、中火で両面をしっかり焼く。お皿に盛り付けて完成。