

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 はカルシウムの吸収を促進するため、

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。