

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

モロヘイヤのチーズ千枝ミ

今が旬のモロヘイヤには、ビタミン類やカルシウムが豊富に含まれています。

干しエビはカルシウムが豊富なだけでなく、抗酸化作用を持つアスタキサンチンも含まれており、夏の紫外線対策や疲労回復としても期待されています！

☆1人前あたりのカルシウム量:約 240mg☆

○材料(2人分)

モロヘイヤ	1株(約 30g)
干しエビ	大さじ 2
片栗粉	100g
ピザ用チーズ	60g
水	100ml
サラダ油	適量
☆醤油	大さじ 1
☆酢	大さじ 1
☆砂糖	小さじ 1



○作り方

- ① モロヘイヤは硬い茎の部分を落とし、葉を刻む。
- ② ボウルに①、干しエビ、片栗粉、チーズ、水を加え混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱する。
- ④ 生地を流し入れ 3 分程度焼き、裏返す。
さらに片面も 3 分程度焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り分ける。
- ⑥ ☆を合わせる。お好みでどうぞ！