

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

夏野菜と納豆のネバネバ丼

納豆はカルシウムの吸收を助けるビタミン K を豊富に含んでいます。

オクラのネバネバの正体はペクチンという食物繊維で、整腸作用やコレステロールの吸収を抑える働きがあります。不足しがちな葉酸も豊富なので、積極的に取り入れたい食材です！



☆1人前あたりのカルシウム量:約 70mg☆

○作り方

○材料(1人分)

米飯……… 200g(お好みで)

納豆……… 1パック

オクラ………4本

トマト………1/2個

☆めんつゆ…大さじ1

☆ごま油… 少々

☆酢……… お好みで

1. オクラはガクを取り除き、小口切りにする。耐熱容器に入れ、電子レンジで1分加熱する。
2. トマトは角切りにする。
3. 納豆とオクラはそれぞれ粘りが出るまで混ぜる。
4. 丼に米飯をよそい、納豆、オクラ、トマトを乗せる。
5. ☆を混ぜ、丼にかけて完成。