

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

あさいの味噌汁

あさりは年2回、春(3~5月)と秋(9~10月)に旬を迎えます。

あさりはカルシウムを豊富に含みますが、吸収を助ける
ビタミンDが含まれていませんので、ビタミンDを多く含む
きのこやお魚などと組み合わせて摂るのがオススメです!!
秋刀魚の塩焼きと一緒にいかがでしょうか。



☆1人前あたりのカルシウム量:約80mg☆

○材料(1人分)

あさり	100g
水	200ml
ほんだし	小さじ1/3
味噌	15g
長葱	10g

○作り方

- ①あさは砂抜きをして、洗い、水気を切る。
- ②鍋に水とあさりを入れて、火にかける。
- ③あさりの口が開いたら、アクを取る。
- ④ほんだしと味噌を入れる。
- ⑤長葱を入れて、器に盛り付けて、できあがり。