

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

りんごシナモンミルク

りんごは10月～2月まで旬の時期が長いですが、
10月に収穫量が最も多くなります。

カリウムや食物繊維を多く含むりんごは、骨の主成分である
コラーゲン合成に関わるビタミンCも含まれています。
簡単にできる、ほっとひと息つけるような温かい飲み物を
ご紹介します！



☆1人前あたりのカルシウム量：約220mg☆

○材料(1人分)

りんご	1/2個
塩	少々
シナモン	少々
水	大さじ3
牛乳	200mL

○作り方

- ①りんごをさいの目に切る。
- ②①と塩、水を鍋に入れ、沸騰したら弱火にして、
りんごがやわらかく透明になったらシナモンを混ぜる。
- ③別の鍋で牛乳を温め、②を適量加える。