

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

小松菜のクリームパスタ

小松菜にはカルシウムとビタミンKが豊富です。
カルシウムはビタミンKといっしょに摂取すると、
取り込まれたカルシウムが体外に排出されるのを
抑えてくれるので、どちらも豊富に含まれている
小松菜を食べて骨粗鬆症を予防していきましょう！



☆1人前あたりのカルシウム量:約 300mg☆

○材料(2人分)

スパゲッティ	2束
玉葱	20g
小松菜	100g
しめじ	1パック
豚バラ肉	150g
牛乳	400ml
サラダ油	大さじ1
本つゆ(濃縮4倍)	大さじ3
黒胡椒	適量

○作り方

- ①小松菜は5cm幅に切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ②フライパンに油を熱し、豚バラ肉・玉葱・小松菜・しめじを入れて、しんなりするまで炒める。
本つゆ・牛乳を加えて弱火で2分ほど煮る。
- ③鍋にお湯を沸かし、スパゲッティを表示通りに茹でる。
茹でたらザルに上げて水気を切る。
- ④②にスパゲッティを加えて、全体にからめる。
器に盛り、お好みで黒胡椒をふる。