

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。