

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

わかさぎの唐揚げ

わかさぎは1月が最も美味しくなる時期です。
カルシウムだけでなく、カルシウムの吸収を助ける
ビタミンDも豊富に含まれています。
骨も気にならずに丸ごと食べられます。
天ぷらや南蛮漬けもおすすめです!!



☆1人前あたりのカルシウム量:約 270mg☆

○材料(1人分)

わかさぎ	約 60g
唐揚げ粉	適量
揚げ用油	適量
レモン(くし切り)	1 切

○作り方

- ①わかさぎは軽く塩水で洗い、ぬめりと臭みを取り除いて、水気を拭き取る。
- ②唐揚げ粉を軽くまぶす。
- ③170～180℃の油で、きつね色になるまで2～3分程度揚げる。
- ④お皿に盛り、完成。レモンはお好みでどうぞ!!