

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

キャベツとしらすの旨味サラダ

春が旬のキャベツとしらすを使ったレシピです。

しらすはカルシウムや、カルシウムの吸収を助ける
ビタミンDが多く含まれています。

また、カルシウムを骨に定着させるビタミンKを
豊富に含む海苔も味のアクセントになります。

簡単に作れるのでぜひ試してみてください！



☆1人前あたりのカルシウム量:約 50mg☆

○材料(2人分)

キャベツ	1/4 個
しらす	50g
焼き海苔	お好み
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
鶏ガラスープの素	小さじ 1/2
ごま油	大さじ 1

○作り方

- ①キャベツを 1cm 幅に切り、さっと茹でる。
- ②しらす、一口大に切った焼き海苔と①を、調味料で和える。

☆お好みで胡麻をふっても美味しいですよ！