

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

丸ごと新玉ねぎのツナグラタン

今が旬の新玉ねぎを丸ごと使ったグラタンはいかがでしょう。
ビタミンDが豊富なツナ缶を使用し、チーズのカルシウムを
効率良く摂取できます。トースターで簡単にできるので、ぜひ
作ってみてください。



☆1人前あたりのカルシウム量:約120mg☆

○材料(2人分)

新玉ねぎ	2個
☆ツナ缶(油漬汁)	1缶
☆マヨネーズ	大さじ1
☆濃口醤油	大さじ1/2
☆オリーブオイル	小さじ1
ピザ用チーズ	15g
(スライスチーズでもOK)	
黒胡椒	少々
パセリ	お好み

○作り方

- ① 新玉ねぎは上下を落として皮をむき、耐熱皿に並べてふんわりラップをする。600Wの電子レンジで5分程度加熱する。
- ② ツナ缶は油切りをしておく。
- ③ 粗熱が取れたら、新玉ねぎの中心を芯の方からフォークでくい抜き、くい抜いた中身をみじん切りにする。※底が抜けないように注意!
- ④ みじん切にした玉ねぎと☆をボウルで混ぜ、くい抜いた中に詰める。
- ⑤ 耐熱皿(アルミホイルでも可)に並べ、上からチーズを乗せて、黒しょうをかける。トースターで5分程度焼く。
- ⑥ お好みにパセリをかけて完成!