

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

アジの南蛮漬け

アジの旬は初夏で、脂がのって最も美味しい時期です。

DHA・EPA、カルシウム、ビタミンDなど様々な栄養素を含んでいます。

お酢に含まれるクエン酸にはカルシウムの吸収効果を高める効果があるため、南蛮漬けがおすすめです!!

小アジで作ると骨まで食べられるので、カルシウムを最大限に

摂取できます!!



☆1人前あたりのカルシウム量:約60mg(小アジの場合は500mg!!)☆

○材料(1人分)

アジ(3枚おろし) 70g

玉葱 1/4個

ピーマン 1/2個

人参 1/4本

塩 少々

片栗粉 適量

サラダ油 適量

☆調味料☆

穀物酢 25ml

醤油 小さじ1杯

砂糖 10g

○作り方

- ①玉葱は薄切りに、ピーマンと人参は千切りにする。
- ②調味料を合わせて、ひと煮立ちさせたら火を消し、①を入れる。→バットにうつす。
- ③アジは、塩をふり、片栗粉をまぶして、揚げる。
- ④②に揚げたアジを入れて、漬ける。
- ⑤器に盛り付けて、完成。