

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

オクラのチーズ焼き

6月から旬のオクラはネバネバが特徴的で、この正体は、ガラクトンやペクチンなどの食物繊維です。これらには、整腸作用やコレステロールの吸収を抑える働きがあります。また、免疫力向上にもなるβ-カロテンも多く含まれており、水に溶けやすいため、このレシピのように電子レンジで調理するのがオススメです！

チーズのカルシウムとオクラの食物繊維で、骨にも腸にも嬉しい1品ですよ！



☆1人前あたりのカルシウム量:約190mg☆

○材料(1人分)

オクラ	40g
とろけるミックスチーズ	25g
粗挽き胡椒	少々
かつお節	適量
醤油	少々

○作り方

- ①オクラをまな板の上に横向きに置き、塩を振り、手で転がし、表面のうぶ毛を取り除く。
- ②①を洗い流し、キッチンペーパーで水気を拭き取り、ヘタとガクを切る。
- ③耐熱皿に②を並べて、上にチーズを乗せる。
- ④ラップをかけ、電子レンジ600wで1分30秒加熱する。
- ⑤④の上に、粗挽き胡椒を振り、かつお節を乗せ、醤油をかければ完成。