

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

冷製コーンスープ

6～9月に旬を迎える、夏野菜のとうもろこしを使ったレシピを紹介します。

とうもろこしはビタミンB1が豊富で、骨の強度が減少するのを防ぎ、強度を維持する役割があります。

これからの暑い時期にぴったりの冷製コーンスープ、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145mg☆

○材料(2人分)

とうもろこし	1本
水	100mL
有塩バター	5g
コンソメ	小さじ1
牛乳	200mL
塩	少々
パセリ	少々

○作り方

- ①とうもろこしを生のまますりおろす。
- ②①をざるでこし、ある程度こしたら、ざるの上から水を加えて、こしきる。
- ③②を鍋に移し、弱火にかけ、バターとコンソメを加える。ふつふつしてきたら牛乳を加える。沸騰しない程度に温め、塩で味を整える。
- ④③の粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤お好みでパセリをトッピングしてもOKです。