

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

小松菜ときのこのクリーム煮

小松菜の本来の旬は冬ですが、涼しくなる9月は
美味しい時期の始まりです。カルシウムが豊富な小松菜と
きのこ、牛乳の組み合わせは効率良く骨を強くできるので
おすすめです!! 作ってみてください♡



○材料(1人分)

小松菜	80g
しめじ	20g
ハム	15g
有塩バター	10g
薄力粉	大さじ1杯
牛乳	150ml
顆粒コンソメ	2g
塩こしょう	少々

☆1人前あたりのカルシウム量:約 300mg☆

○作り方

- ①小松菜は3cm幅に、ハムは1cm幅に切り、しめじは石づきを落として小房に分ける。
- ②フライパンを熱し、バターと具材を入れて炒める。
- ③火が通ったら、薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒め合わせる。
- ④牛乳とコンソメを少しずつ加えながら混ぜ、とろみがつくまで弱火で煮る。
- ⑤塩こしょうで味を調えて、完成!! (*パセリはお好みで。)