

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

白菜と桜えびの中華スープ

旬の白菜をたっぷり使ったスープはいかがでしょうか。
桜えびにはカルシウムが豊富に含まれています。
殻ごと食べられるので、旨味が出ます！！
ぜひ試してみてください★



☆1人前あたりのカルシウム量:約 230mg☆

○材料(1人分)

白菜 80g

素干し桜えび 10g

椎茸 10g

中華あじ(顆粒) 小さじ1杯

塩こしょう 少々

白いいごま お好みで適量

○作り方

- ①白菜は短冊切り、椎茸は薄切りにする。
- ②鍋に白菜、椎茸、素干し桜えび、水を入れて、火にかけて、煮る。
- ③火が通ったら、調味料を加え、味を整える。
- ④器に盛り、お好みでいいごまをふる。