

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

## いちごとバナナのスムージー

今が旬のいちごを使ったデザートです。

いちごにはビタミンCが豊富です。

ビタミンCはカルシウムの吸収をUPしてくれます。

材料を混ぜるだけなので簡単に作れます！

好みで、はちみつを入れたり、ビタミンCの豊富なキウイを

入れたりするなど、アレンジするのもおすすめです。

きな粉を入れるとカルシウム量がさらにUPします！

☆1人前あたりのカルシウム量:約200mg☆

### ○材料(1人分)

いちご 3~5粒

バナナ 中1本

ヨーグルト 60g

牛乳 100ml

### ○作り方

①いちごはヘタをとり洗う。

②ミキサーに入れ、材料をすべてなめらかになるまで混ぜる。

