

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

春キャベツとベーコンの クリームパスタ

春キャベツは3~5月にかけて旬を迎え、
ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。
フライパン一つで簡単に作れるクリームパスタはいかがでしょう。
お好みできのこを入れたりアレンジしても美味しく頂けます！



○材料(1人分)

パスタ(乾麺)	80g
春キャベツ	100g
ベーコン	2枚
サラダ油	大さじ1
牛乳	200ml
水	100ml
コンソメ	小さじ1
塩	少々
粗挽き黒こしょう	お好みで少々

☆1人前あたりのカルシウム量:約230mg☆

○作り方

- ①キャベツはざく切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、しんなりしたら春キャベツを加えさらに炒める。
- ③水、牛乳、コンソメ、塩を加え、煮立ったらパスタを加える。
ふたをして時々混ぜながら弱火で加熱する。
(加熱の目安時間は袋の表示時間+2分)
- ④お好みで粗挽き黒こしょうをふる。