

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

ニラとしらすのナムル



ニラは通年出回っていますが、実は春が旬の食材です。香り成分のアリシンが疲労回復の手助けをしてくれます。

しらすも春が旬の食材です。カルシウムやビタミンDが含まれているので、骨粗鬆症予防にぴったりです。

コレステロールやプリン体、塩分が多いので、食べ過ぎには注意しましょう。

☆1人前あたりのカルシウム量:約210mg☆

○材料(2人分)

ニラ	1束
しらす干し	60g
ごま油	小さじ1杯
おろしにんにく	少々
いりゴマ	適量

○作り方

1. ニラは3cmの長さに切る。
2. ニラとしらす干しを電子レンジ600w、2分で加熱する。
3. ごま油とおろしにんにく、いりゴマを加えよく混ぜる。

* お好みでポン酢をかけても美味しいですよ！