

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

鮭ときのこのバター醤油ソテー

カルシウムは、ビタミンDと一緒に摂取すると
吸収が高まります！！

ビタミンDを多く含む食品には、魚介類やきのこ、
卵などがあります。ビタミンDは日光にあたることによ
って、皮膚で合成されますので、屋外での散歩も
良いですよ。日光にあたる機会が少ない方は食事を意識してみてください。



○材料(1人分)

鮭 80g
バター 20g
舞茸 80g
椎茸 20g
醤油 小さじ1杯
塩こしょう 適量
アスパラガス 20g

○作り方

- ①フライパンにバターを熱し、鮭を両面きつね色になるまで焼く。
- ②舞茸、椎茸を入れ、しんなりするまで炒める。
- ③調味料を加え、味を整える。
- ④器に盛り付ける。
- ⑤アスパラガスをボイルし、添える。