

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。