

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

さつまいもと豚肉の甘辛炒め

秋から冬にかけて旬を迎えるさつまいもはいも類の中でカルシウムが多いのが特徴です。

特に皮の部分に多く含まれているので皮ごと食べるのがおすすめです。

同じくこれから旬を迎える小松菜を彩りとして加えるとさらにカルシウムをたくさん補給できますよ！



☆1人前あたりのカルシウム量:約 150mg☆

○材料(2人分)

さつまいも	200g
豚こま肉	150g
小松菜	2株
サラダ油	大さじ1~
☆醤油	大さじ2
☆酒	大さじ2
☆みりん	大さじ2
☆砂糖	大さじ2

○作り方

- ①さつまいもは一口大の乱切りにし、水にさらす。
- ②さつまいもの水気を切り、ラップをして電子レンジで3~4分(600W)加熱する。
- ③☆の調味料を合わせておく。
- ④フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤豚肉に火が通ったら、さつまいもと小松菜を炒め合わせる。
- ⑥③の調味料を加え、全体に煮からませる。