

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

鰯と小松菜の中華炒め

小松菜はほうれん草の約 3 倍のカルシウムが含まれています。

旬の鰯と一緒に、とろっとあんかけの中華炒めはいかがでしょうか？



○材料(2人分)

真だら(切り身)	200g
小松菜	1束～
塩	少々
酒	小さじ1杯
片栗粉	大さじ1杯
にんにく	お好みで
ごま油	大さじ1/2杯

☆酒	大さじ1杯
☆醤油	大さじ1/2杯
☆鶏ガラスープの素	小さじ1杯

○片栗粉	小さじ1杯
------	-------

☆1人前あたりのカルシウム量:約 120mg☆

○作り方

1. 真だらは一口大に切り、塩、酒、片栗粉の順にまぶす。
2. 小松菜は4cm長さに切る。
3. フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたら、真だらと小松菜の芯を炒める。
4. 火が通ったら、小松菜の葉を加えてサッと炒め、☆を加える。
5. ○の片栗粉を水100mlに溶いてから加え、とろみが付くまで炒める。