

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

うなぎ

うなぎは、カルシウムや鉄、亜鉛、ビタミンA、ビタミンB1
DHA、EPAといった栄養素を含む栄養価の高い食品です。
100gあたりのカルシウム含有量は牛乳110mgに対して、
150mgと牛乳よりも多く含まれています。
夏バテ防止も期待できますので、おすすめです！！



☆1人前あたりのカルシウム量:約160mg☆

○材料(1人分)

御飯 200g

きざみのり 適量

錦糸卵 20g

うなぎの蒲焼 1串 100g

蒲焼のたれ(付属のもの) 1袋

山椒 適量

○作り方

- ①錦糸卵を作る。
- ②うなぎの蒲焼は温めた後、半分に切る。
- ③器に御飯、錦糸卵、きざみのり、うなぎの蒲焼の順番に盛り付けし、蒲焼のたれをかける。
- ④お好みで山椒をかける。