

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

かぼちゃグラタン

夏の収穫後、保存期間があることで、かぼちゃは甘みが増します。秋になって甘くなったかぼちゃと、カルシウムたっぷりの牛乳とチーズを使ってグラタンはいかがでしょう？
ホワイトソースは市販のものを使っても OK です！



○材料(2人分)

かぼちゃ 1/8個
ベーコン 20g
玉ねぎ 1/4個
バター 10g
薄力粉 大さじ1
牛乳 250ml
コンソメ 小さじ1
塩コショウ 少々
ピザ用チーズ 30g

☆1人前あたりのカルシウム量:約 240mg☆

○作り方

- ①かぼちゃを食べやすい大きさに切り、600Wの電子レンジで4分加熱する。(固い場合は追加で柔らかくなるまで加熱する)
- ②玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは細切りにする。
- ③フライパンにバターを溶かし、②を入れて炒める。
- ④薄力粉を入れ具になじませる。
- ⑤ダマにならないよう牛乳を少しずつ入れながら混ぜる。
- ⑥かぼちゃを入れ、コンソメと塩コショウで味を整える。
- ⑦耐熱皿に移し、チーズをかけ、オーブントースターでチーズが溶けるまで加熱する。