

健康応援レシピ

～上手にカルシウムをとる～

管理栄養士からのコメント

カルシウムといえば乳製品。でもとり過ぎると脂肪が気になります。乳製品以外にも緑黄色野菜や大豆製品などにも含まれているので、偏らずに色々な食材をとることが大切です。



ポイント 組み合わせ！

- カルシウムを多く含む食品をとる。
- 吸収をよくするためにたんぱく質・緑黄色野菜も一緒にとる

オープンオムレツ

卵	50g
しめじ	10g
ムキエビ	20g
じゃこ	2g
たまねぎ	30g
葱	5g
塩・こしょう	少々
油	2g

- ① しめじは子房に分け刻む。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ 葱は小口切りにする。
- ④ ムキエビ・じゃこ①②を炒め塩・こしょうする。
- ⑤ 卵をボールに割るときほぐし、③④を入れ焼く。

豆腐サラダ

かぼちゃ	20g
ブロッコリー	15g
じゃがいも	20g
木綿豆腐	15g
プレーンヨーグルト	15g
梅肉	少々

- ① かぼちゃは一口大に切る。
- ② ブロッコリーは子房に分ける。
- ③ じゃがいもは一口大に切る。
- ④ アルミカップに①③を入れ蒸す。途中②を入れる。
- ⑤ 木綿豆腐は湯を通し水をよくきり細かくつぶす。
- ⑥ ⑤・ヨーグルト・梅肉を混ぜ④の上にかける。