

12月ver.

骨粗鬆症対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

水菜と豚肉の蒸し焼き

材料

【2人分】

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)	…150g
水菜	…1束(200g)
まいたけ	…1パック(100g)
油揚げ	…2枚
水	…大さじ3
酒	…大さじ2
めんつゆ(2倍濃縮)	…大さじ3



1人分347kcal / 塩分2.0g



つくり方

- ①水菜は根元を切り落とし、5cm程の長さに切る。まいたけは石づきを切り落としてほぐす。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
- ②水と酒を鍋に入れ、①の上に豚ロース肉を乗せて蓋をし、加熱する。
- ③豚ロース肉に火が通ったら、めんつゆを入れ、全体を混ぜながら炒める。
- ④お好みでレモン果汁やゆずこしょうを乗せる。



水菜には牛乳の2倍のカルシウムが含まれており、1人分で約1/3日分のカルシウムを摂取できます。また、まいたけに多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

鶴見区医師会在宅部門