

10月ver.

骨粗鬆症対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

材料

【2人分】

豚ひき肉	…350g
玉ねぎ	…小1個
干しえび	…20g
きくらげ	…12g
白菜の葉	…適量
しゅうまいの皮	…30枚
しょうゆ	…大さじ1
酒	…大さじ1
ごま油	…大さじ1
砂糖	…大さじ1
塩	…小さじ1/2
片栗粉	…大さじ2

A

干しエビしゅうまい



1人分221kcal／塩分1.2g



つくり方

- ①干しえびときくらげはお湯で戻し、水気をきって粗めのみじん切りにする。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ひき肉、①、②、Aをボールに入れ、こねて混ぜる。
- ④③をしゅうまいの皮で包む。
- ⑤蒸し器に白菜を敷き、④を乗せて蒸す。



カルシウムの豊富な干しえびとビタミンDを含むきくらげを合わせることで、カルシウムの吸収を助けます。干しえびの香りが効いているので、調味料をつけずに召し上がれます。

鶴見区医師会在宅部門