

骨粗鬆症予防レシピ



小松菜とひき肉のピリ辛麻婆スープ

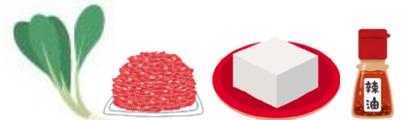
1人分
232kcal

材料/2人分

小松菜 100g 絹ごし豆腐 150g 豚ひき肉 60g にんにくとしょうがのすりおろし各小さじ1
A: [水 600cc しょうゆ大さじ1 酒大さじ1 味噌小さじ1 豆板醤小さじ2] ごま油小さじ1
水溶き片栗粉: [片栗粉大さじ1 水大さじ2] ★ラー油(お好みで)

作り方

- 鍋にごま油を入れて熱し、すりおろしたしょうが、にんにくをかるく炒めたらひき肉を入れてさらに炒める。
- 小松菜を1cm位に切り、①に入れてしんなりするまで炒めたら、Aを入れて一煮立ちさせる。
- ②に1cm角の豆腐を入れ温めたら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- 器に盛り、お好みでラー油をかけたらいよいよ出来上がり。

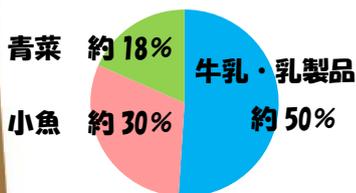


今回使用した「小松菜」は12月~2月が旬の食材です。

小松菜には、カルシウムや鉄、β-カロテンが多く含まれています。



小松菜は、ほうれん草の倍以上、そして春菊や千んげん菜よりもカルシウムを多く含みます！



カルシウムの体内への吸収率は食品によって異なり、牛乳・乳製品は約50%、小魚は約30%、青葉は約18%となります。

カルシウム(mg)/100g中	
小松菜	170
春菊	120
千んげん菜	100
ほうれん草	49

組み合わせで吸収UP!!



ビタミンD・・・干しいたけ・鮭・きくらげなどの**ビタミンD**を多く含む食品と組み合わせると、**カルシウムの吸収率が上がります!**

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中!!