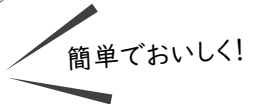


■骨粗しょう症予防～骨の健康によいメニューを紹介します■



主菜

鮭のチーズホイル蒸し焼き 野菜ときのご添え



材料：2人分 ※正味の重量です



※写真は1人分の盛り付けです

| | | |
|----------|--------------|-------------|
| 生鮭(切り身) | 2切(約 160g) | |
| A | しょうゆ | 小さじ2 |
| | 酒 | 小さじ2 |
| | おろしにんにく | チューブ2cm(2g) |
| 玉ねぎ | 1/4 個(60g) | |
| ぶなしめじ | 1/2 パック(50g) | |
| ブロッコリー | 60 g | |
| 粗挽き黒こしょう | 少々 | |
| ピザ用チーズ | 80 g | |
| パセリ | 少量 | |

(作り方)

- ① ビニール袋に生鮭、Aを入れ、10分ほどおき下味をつける。



ビニール袋の中で全体に下味を付ける。

- ② 玉ねぎは薄切り、ぶなしめじは根元を切り落とし、ほぐしておく。ブロッコリーは食べやすい大きさに切っておく(小さめにするとうアルミホイルで包みやすい)。

- ③ 30cm程度の長さに切ったアルミホイルを用意し、玉ねぎを広げ、その上に鮭をのせる。(※アルミホイル1枚につき、鮭1切が入るようにする)まわりにしめじとブロッコリーをおく。ピザ用チーズをのせ、こしょうをふり、アルミホイルを閉じる



- ④ フライパンに150ccの水を入れ、沸騰したら、③を並べて入れる。フタをして、中火で2～3分、弱火で10分程度加熱する。最後に刻んだパセリをふる。

| | | | | |
|---------|---------------|--------------|------------|---------|
| 1人分の栄養量 | エネルギー 263kcal | たんぱく質 26.0g | 脂質 13.0g | 塩分 2.2g |
| | カルシウム 289mg | ビタミンD 25.7μg | ビタミンK 72μg | |

骨粗しょう症予防は、

カルシウム + ビタミンD・ビタミンKを組み合わせる摂りましょう。

骨の主成分であるカルシウムを十分とり、同時にカルシウム吸収を助けるビタミンDや骨への沈着を促すビタミンKを摂ると、より骨の健康に役立ちます。

カルシウム:牛乳・乳製品、豆腐、桜えび、ひじき、小松菜など

ビタミンK:納豆、小松菜、ほうれん草、春菊など

ビタミンD:鮭、うなぎ、干しいたけ、きくらげなど

