

5月の骨粗鬆症対策レシピ



若布と干椎茸 の 炒め物

材料（2人分）

干わかめ	… 2.4 g	干しいたけ	… 4 g
きくらげ	… 2 g	かちり	… 4 g
ネギ	… 1.0 g	ごま油	… 4 g
しいたけもどし汁	… 10cc	酒	… 4cc
塩	… 0.6 g	コショウ	… 少々

作り方

- ① 干しいたけは戻して、軸を除き斜めそぎ切りにする。もどし汁をとっておく。わかめは戻して軽く洗い、水気を絞る。きくらげは戻して千切りにする。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、ねぎを炒める。香りがたったらきくらげ、干しいたけ、わかめの順で加えてサッと炒める。もどし汁を加え、水分がなくなるまで炒める。
- ③ かちり、調味料を加えて炒め合わせる。

わかめときくらげでカルシウムとマグネシウムを、干しいたけでビタミンDも摂取出来る、骨の健康に大事な栄養素を詰め込んだイソ取りのレシピです！

塩分過多になりすぎないように、かちりの塩気を活かして味付けするのがポイントです。ササっとお手軽に炒めるだけなのもうれしいですね。

普段のメニューに是非取り入れてみてください。