



主食

簡単ドリフ

ほねほねレシピ
(骨粗しょう症予防レシピ)



■材料 (2人分)

- ・ご飯 300g
- ・絹ごし豆腐 小1パック(150g)
- ・しめじ 1パック(100g)
- ・かにかま 6本(45g)
- ・牛乳 200ml
- ・スライスチーズ 2枚
- ・シチュールウ 1かけ



1人分
 エネルギー 485kcal たんぱく質 18.1g 塩分 2.2g
 カルシウム 281mg ビタミンD 0.8 μg

このレシピでとれる食品群



★ ポイント ★

乳製品や大豆製品にはカルシウムが豊富です。
乳製品を料理に取り入れて、カルシウムを
しっかり摂りましょう。



■作り方 (調理時間15分)

- ① しめじは石づきを取って小房に分ける
かにかまはほぐしておく
- ② 鍋に①、牛乳、豆腐を入れ、豆腐をつぶしながら中火
で3分煮る
- ③ チーズとルウを入れて、混ぜながら弱火で3分煮る
- ④ ご飯に③をかける

★ アドバイス ★

耐熱容器に入れ更にチーズを上のにのせ、オーブン
トースターで焦げ目がつくまで焼いてもおいしい
です。

