

骨量アップ

香ばしいキッシュ

作成：北陸学院大学 健康科学部 栄養学科

材料 (1人分)

- | | | | |
|-----------|-----|------------|-----|
| ● 小松菜 | 50g | ● 牛乳 | 40g |
| ● しいたけ | 10g | ● パルメザンチーズ | 3g |
| ● ロースハム | 20g | ● 塩こしょう | 少々 |
| ● 桜えび(乾燥) | 2g | ● とろけるチーズ | 10g |
| ● 卵 | 1個 | | |



調理時間
30分

✓ エネルギー 211kcal
✓ カルシウム 300mg



作り方

- ① 小松菜を2cm幅、しいたけを薄切り、ロースハムを1cm角に切る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、①・桜えび・牛乳・パルメザンチーズ・塩こしょうを加えて混ぜる。
- ③ 耐熱容器に②を入れて、軽く押さえ、とろけるチーズをのせる。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

ポイント



小松菜・桜えび・牛乳・チーズに多く含まれるカルシウムは、骨をつくるのに関わる大切な栄養素です。牛乳・乳製品に含まれるカルシウムの吸収率は、他の食品に比べ最も高いです。

混ぜてオーブンに入れるだけなので、簡単に作れます。しいたけは、他のきのこ類にかえてもOK!

中学生のころ骨折しやすかったので、このレシピのようにカルシウムを多くとれる美味しい料理を工夫して、カルシウムを意識してとっています。