



令和3年広報さつて7月号掲載

◆ミルクスープスパゲッティー◆

今月は骨粗しょう症予防メニューの紹介です。骨粗しょう症予防のためには、一日700～800mgのカルシウムを摂取することが必要です。

今回のメニューは一日分のカルシウムを含むと共に、骨形成を助ける食材を取り入れたメニューとなっています。

〔材料〕2人分

スパゲッティー 2束(200g)

干しエビ 大さじ2

ぬるま湯 1カップ

トマト 1個(150g)

ブロッコリー 1/4房(50g)

牛乳 400ml

味噌 大さじ1と1/2

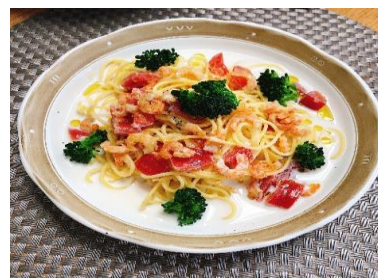
塩こしょう 少々

オリーブオイル 大さじ2

〔作り方〕

- ① ボールに干しエビ、ぬるま湯を入れ20分置く。(③で、戻し汁ごと鍋に入れるので、ざるにはあけなくてよい。)
- ② ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れて、水(大さじ2)を振り、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(600w・30秒)
- ③ 1cm角に切ったトマト、戻したエビ、エビの戻し汁、牛乳、味噌、塩こしょうを鍋に入れ、中火で5分加熱する。
- ④ 深めの鍋にお湯を沸かし、塩をひとつまみいれて、スパゲッティーを7分ゆでる。
- ⑤ スパゲッティーを皿に盛り、③をかける。
- ⑥ ブロッコリーを飾る。
- ⑦ オリーブオイルを回しかける。

(1人前 690kcal、カルシウム 717mg)



作成:幸手市健康増進課