



令和4年広報さつて
1月号掲載

◆おもちとかぶのチーズリゾット◆

今月は、骨粗しょう症予防メニューの紹介です。骨を丈夫にするためには食事から積極的にカルシウムを摂取することが大切です。今年も年のはじめから、しっかりカルシウムを摂取して一年元気に過ごしましょう。

【材料】2人分

米	1/2合
切り餅	1個
かぶ(葉つき)	1個
玉ねぎ	1/8個
細切りチーズ	25g
牛乳	100ml
水	400ml
固形コンソメの素	1/2個
オリーブ油	大さじ1

【作り方】

- ① 餅とかぶの根は1cm角に切り、かぶの葉は細かく刻む。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に水を入れお湯を沸かし、コンソメを溶かす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら米を加えて炒める。②を半量ほど加えてふたをして弱火で10分煮る。途中スープが少なくなったら足していく。
- ④ かぶの根と餅を加えて4～5分煮て、火が通ったらかぶの葉を加える。
- ⑤ 牛乳を加え、ひと煮立ちさせてチーズを加えて混ぜ、火を止め、ふたをしたまま、5分ほど蒸らす。
- ⑥ 器に盛って完成。



(1人前384kcal、カルシウム229mg)

作成:幸手市健康増進課