

3月ver.

骨粗鬆症対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# 小松菜入りお好み焼き

## 材料

【15cm1枚分】

小松菜	…30g
キャベツ	…70g
紅しょうが	…5g
無脂肪ヨーグルト	…100g
おからパウダー	…大さじ2
卵	…1個
小麦粉	…大さじ2
桜エビ	…5g
ごま油	…小さじ1

お好み焼きソース	…大さじ1・1/3
マヨネーズ	…大さじ1
かつお節	…3g
青のり	…お好みで



1人分471kcal／塩分2.2g



## つくり方

- ①小松菜とキャベツは千切り、紅しょうがはみじん切りする。
- ②無脂肪ヨーグルト、おからパウダー、卵、小麦粉をボールに入れてよく混ぜる。
- ③②に①と桜エビを入れ、さらに混ぜる。
- ④熱したフライパンにごま油を引き、③を丸く広げ、蓋をして約3分焼く。
- ⑤こんがりとし焼き色が付いたら上下を返し、さらに約3分焼く。
- ⑥お好み焼きソースとマヨネーズ、かつお節、青のりをふりかける。



カルシウムが豊富な無脂肪ヨーグルト、おからパウダー、桜エビと骨の形成を促すビタミンKを含む小松菜やキャベツを加えることで、より強固な骨づくりをサポートします。このレシピでは、1日の半分以上のカルシウム(430mg)をとることができます。

鶴見区医師会在宅部門