

5月：上萩

アガ〜ラめし!



～骨を強くしよう!!レシピ～♪ アスパラとまいたけのバター炒め

2人分

作り方

アスパラガス	3本
まいたけ	50g
桜エビ	5g
バター	10g
醤油	小さじ1

- 1.アスパラガス・まいたけを食べやすい大きさに切り分ける
- 2.フライパンにバターを入れアスパラガス・まいたけを炒める（蓋をして焦げないように）
- 3.フライパンにバターを入れアスパラガス・まいたけを炒める（蓋をして焦げないように）
- 4.ある程度火が通れば醤油を振り桜エビを入れてから再度軽く混ぜながら炒める
- 5.皿に盛り完成

栄養成分表 (1人分の含有量)

	7	g タンパク質
	9	g 脂質
	4	g 炭水化物
	1	g 食塩相当量

今月のテーマは骨を強くしようです！ 近年骨粗鬆症の予防が注目されています！ 骨粗鬆症の予防にはカルシウムやビタミンDの摂取が大切です！ 皆さんまいたけにビタミンDが豊富に含まれているのはご存知でしたか？ ビタミンDと言えばしいたけ！と思われがちですが実はまいたけの方がビタミンD含有量は多いんですよ、知っていましたか？今回はそんなまいたけとビタミンが豊富なアスパラガス、カルシウムが豊富な桜エビを使った簡単レシピです！！この一品で骨を作る為に必要な栄養素をまとめて摂取する事が出来るので骨が気になる方は作ってみて下さいね！ 男性はお酒のあてにもなりますよ♪