

菜の花と牡蠣のミルク煮

骨粗鬆症、貧血予防!!

《材料》～2人分～

- 菜の花 1/2束
- 牡蠣 8個
- ベーコン 1枚
- 玉ねぎ 1/4個
- じゃがいも 1個
- 牛乳 1/2カップ
- コンソメ 1/2個
- 水 1カップ
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 片栗粉 少々



～1人分の栄養成分～

エネルギー	184 kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	7.0g
炭水化物	22.4g
塩分	1.4g
カルシウム	227mg

1日に必要なカルシウムの約1/3の量です!

《作り方》

1. 菜の花はゆでて水にさらし、水気をしぼって約5cmの長さに切る。牡蠣は水洗いし、水気をとっておく。
2. ベーコンと玉ねぎは約1cm幅に切る。じゃがいもは2cm角に切る。
3. 鍋にじゃがいもと水を入れて煮る。じゃがいもが柔らかくなってきたらお湯を少し取り除く。そこにベーコンと玉ねぎを入れ、さらにコンソメを入れて煮る。
4. 牛乳、牡蠣を入れて一煮立ちさせ、最後に菜の花を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 盛り付けて完成。

おすすめポイント

カルシウム

鉄

ビタミンB1

菜の花と牛乳にはカルシウムが多く含まれており、骨粗鬆症予防に期待できます。

菜の花とかきには鉄が多く含まれており、貧血予防になります。菜の花やじゃがいもに含まれるビタミンCには、鉄の吸収を良くする働きがあります。

さらに菜の花やじゃがいもに含まれるビタミンB1やビタミンCは免疫力を高めたり、疲労回復、風邪予防といった効果もあります。