

香ばしくておいしい★～骨粗鬆症対策レシピ～

No. 2

ししゃものゴマ衣焼き

●材料～2人分～●

ししゃも	4尾
◆小麦粉	大さじ2
◆水	大さじ2
白ごま	15g
黒ごま	15g
ごま油	大さじ1
レモン	1切れ



●作り方

- ◆を混ぜ合わせ衣を作る。
- ししゃもに衣をつけ、白ごまと黒ごまをまんべんなくまぶしつける。
- フライパンにごま油を入れて弱火で熱し、2を焼き色がつくまで4分程焼く。裏返してさらに4分程焼く。
- パリッと焼きあがればお皿に盛りつける。
レモンを添えれば完成！
お好みでレモンのかわりにマヨネーズを添えてもOK♪



～1人分の栄養成分～

エネルギー	189 kcal
たんぱく質	11g
脂質	13.2g
炭水化物	6.9g
塩分	0.8g
カルシウム	344 mg

●骨粗鬆症対策レシピのポイント

子持ちししゃもは、たんぱく質やカルシウムに加えてビタミンAやB2も豊富に含まれており、粘膜を強くしたり、免疫機能を調整する効果があります。動脈硬化やさまざまな生活習慣病の予防にも効果があり、丸ごとたべれば5～6匹で1日に必要なカルシウムが取れる計算になりますので、カルシウムが不足しがちな現代人にはもってこいの食品です♪
ごまも、カルシウム、マグネシウム、鉄、リン、亜鉛等のミネラルが多く含まれ、骨粗しょう症の予防や貧血の改善に効果があるのでぜひ積極的に摂取することをオススメします★