

## 【第6回目／平成23年9月号】

### \* 鮭とチーズの春巻き（9月）

○カルシウムは摂れていますか？

・加齢に伴い骨密度は、年々減少していきませんが、特に閉経後の女性の骨密度は、急激に減少します。

骨粗鬆症予防のためには、カルシウムやタンパク質、ビタミンDの摂取が必要です。

乳製品や小魚にもカルシウムは多く含まれていますが、カルシウムの吸収が一番よいのは乳製品です。骨粗鬆症予防のためにも、毎日牛乳を200ccは欠かさず飲むように心がけましょう。（コレステロールの高い方は、ローファット牛乳を飲むように心がけましょう。）

今月は旬の鮭を使った料理の紹介です。

鮭には、骨粗鬆症予防のために必要な、タンパク質とビタミンDが多く含まれています。

また、石狩鍋、ちゃんちゃん焼き、ホイル焼き、フライ等調理方法も多くありますが、カルシウム吸収率のよい乳製品を加えた、春巻きの紹介です。



# 鮭とチーズの春巻き

## 材 料(4人分)

・生鮭	200g	・小麦粉	適量
・酒	大さじ1	・水	少々
・スライスチーズ	4枚	・練り辛子	適量
・大葉	8枚	・レタス	適量
・春巻きの皮	8枚	・ミニトマト	2個
・揚げ油	適量		

## ＝作り方＝

1. 生鮭の骨と皮を取り除き、幅を半分にしてから細切りして酒をふる。
2. 大葉は洗って茎を取り除く。スライスチーズは1枚を半分に切り、半分に折っておく。
3. 春巻きの皮に大葉をのせ、鮭とチーズをのせ、空気が入らないように巻き、巻き終わりに水溶きの小麦粉を付けて止める。同様に7本作る。
4. 中温の油で色よく揚げる。
5. レタスを皿にひき、春巻きをのせて好みに練り辛子をつけていただく。

## ※ カロリーと塩分

カロリー	284kcal
タンパク質	17.0g
脂質	17.0g
炭水化物	13.3g
カルシウム	159mg
塩分	0.6g