

じゃがいもとトマトのかさね煮



レシピのポイント

*カルシウムが豊富なチーズを使っています。

*エリンギを使ってカルシウムの吸収をアップ！

*手軽にできる副菜です。

材料（4人分）

じゃがいも	中3個（240g）
トマト	1個（120g）
玉ねぎ	1/2個（120g）
エリンギ	1本（40g）
バター	大さじ1（12g）
水	150ml
コンソメ	1/2個
塩	1つまみ（1g）
とろけるチーズ	2枚（40g）
こしょう	少々
バジル	少々（あれば）

作り方

1. じゃがいも、トマト、玉ねぎ、エリンギを5ミリ程の薄切りにする。
2. 鍋に、じゃがいも、玉ねぎ、エリンギ、トマトの順に重ね、バターを散らす。
3. 水とコンソメを加え、じゃがいもに火が通るまで煮る。
4. チーズを加えて、塩こしょうで味をととのえ、バジルを散らす。

骨粗しょう症予防 骨を丈夫にするには？

まず第一にカルシウムを取ることが大切です。骨粗しょう症治療のためには1日800mgを目標にカルシウムをとります。

骨をつくるためには、カルシウムの他、肉や魚、卵、大豆製品に多いたんぱく質、黄色野菜や果物に多いビタミンC、魚やきのこなどに多いビタミンDが必要となります。カルシウムの多い食材だけに偏らず、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。

カルシウムの吸収を妨げる食材には、アルコールや加工食品、カフェインの多いコーヒーなどがあります。とり過ぎには気をつけましょう。

栄養成分（1人分）

エネルギー	122kcal	食物繊維	1.9g
たんぱく質	4.1g	カルシウム	74mg
脂質	5.2g	鉄分	0.4mg
炭水化物	15.6g	塩分	0.9g