

☆さつまいものチーズガレット

【骨粗鬆症予防レシピ】

チーズには「カルシウム」が、さつまいもには「ビタミン C」が含まれています。ビタミン C はカルシウムの吸収と代謝にも関わっています。骨密度を増やし保つために、主食・主菜・副菜が揃ったバランスのとれた食事を基本とし、カルシウムを多く含む食品も取り入れるようにしましょう

<主な材料・4人分>

さつまいも 正味 280g

ベーコン(ハーフ) 4枚

塩こしょう 少々

ピザ用チーズ 60g

薄力粉 50g

オリーブオイル 大さじ 1

バター 10g

あらびき黒胡椒 適量

はちみつ 適量



<作り方>

- ① さつまいもはきれいに洗い、皮付きのまま千切りにしてボウルに入れる。(水にさらさない)
- ② 塩こしょう、ピザ用チーズ、5mm 幅に短冊切りにしたベーコン、薄力粉を加え全体を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、②を薄く丸く広げる。焼き色がつくまで弱めの中火で焼く。
- ④ しっかりと焼固まったら、裏返して火が通るまで焼き、バターをのせて溶かす。
- ⑤ お好みの大きさに切り器に盛る。あらびき黒胡椒をトッピングし、はちみつを適量つけて頂く。

エネルギー 240kcal 蛋白質 6.0g 塩分 0.7g