

骨を強くするレシピ



はちみつレモンラッシー

1人あたり
エネルギー159kcal/塩分0.2g
カルシウム170mg

材料 (2人分)

牛乳…………… 150ml
ヨーグルト…… 150g
はちみつ………… 大さじ2
レモン果汁…… 小さじ4

作り方

1 全ての材料をボウルに入れ、よく混ぜる。

ヘルシー豆腐パン

1人あたり(2個分)
エネルギー268kcal/塩分0.7g
カルシウム103mg

材料 (6個分)

ホットケーキミックス… 200g
絹豆腐…………… 150g

作り方

- 1 ボウルにホットケーキミックスと水切りした絹豆腐を入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
- 2 1をひとつにまとめ、少し時間をおいて寝かせる。
- 3 2を6等分にして丸め、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- 4 180℃に余熱したオーブンで12分程度焼く。

ツナときのこのディップ

1人あたり
エネルギー29kcal/塩分0.2g
カルシウム14mg

材料 (2人分)

まいたけ…………… 1/2パック
(エリンギなどもおすすめ)
オリーブ油………… 小さじ1/2弱

A
ツナ缶…………… 1/3缶
ヨーグルト………… 大さじ1
粒マスタード…… 小さじ1
塩こしょう………… 少々

作り方

下準備

- ・まいたけはみじん切りにする。
- ・ツナ缶は油を切る。

- 1 フライパンにオリーブ油をひき、まいたけをしんなりするまで中火で炒める。
- 2 ボウルに1とAを入れ、よく和える。