

上手なミネラルのとり方



桜えびと高菜のチャーハン

桜えびにはカルシウムが豊富。緑黄色野菜である高菜漬けにもカルシウムや鉄が含まれますが、塩分も多いので、今回はチャーハンの味付けに使いました。卵ご飯にしてから炒めると、驚くほどパラパラに仕上がります。



牛肉のサラダ生春巻き

牛肉の赤身部分には不足しがちな鉄や亜鉛が多く含まれます。脂が気になる方のために、今回はさっとゆでてサラダ感覚の生春巻きを作りました。

長芋とタコのもずく酢 小松菜とホタテのスープ

海藻はミネラルの宝庫。野菜や芋には体内の塩分を調整する働きをもつカリウムが含まれます。豆類の中でも、特に大豆にはミネラルが多いという特徴があります。



苺のミルク大福

牛乳・乳製品には吸収されやすいカルシウムが多いので、骨粗鬆症が気になる方におすすめです。この大福は、求肥にスキムミルクが入っています。