

骨粗鬆症予防

豆苗には骨粗鬆症予防に必要なビタミンKが含まれています

豆苗肉巻き



1人分
344kcal

カルシウム
189mg

タンパク質
19.4g

ビタミンK
豆苗

カルシウム
チーズ・ごま

材料(2人分)

豚ロース・・・130g(8枚程)
豆苗・・・・・・・・・・50g
人参・・・・・・・・・・50g
とろけるチーズ・・・2枚
片栗粉・・・・・・適量

★濃口醤油・・・大さじ1
★酒・・・・・・・・・・大さじ1
★みりん・・・・・・大さじ1
★砂糖・・・・・・・・大さじ1
ごま・・・・・・・・大さじ1

作り方

- 1.人参は千切りにし、電子レンジ600wで1分加熱する
- 2.とろけるチーズは1枚を縦に4等分づつしておく
- 3.豆苗は半分に切る
- 4.豚ロースを広げ、1、2、3をのせ巻いていく
- 5.4に片栗粉をまぶす
- 6.フライパンにごま油をひき、5を巻き終わりを下にして焼く
- 7.回転させながら焼き、豚肉に火が通ったら一度フライパンから出す
- 8.フライパンは洗わずにそのまま★を加え煮立たせ、7を入れ絡める
- 9.少しとろみが出て絡まってきたらごまを入れ混ぜる

ビタミンKは骨へのカルシウムの取り込みを助ける働きがあります
ワーファリンを服用している方は
ビタミンKの摂取量に制限があるので、
主治医と相談してください



電子レンジの加熱時間は目安なので、
様子を見ながら加熱してください



なかにし整形外科
NAKANISHI orthopedic clinic