

健康づくりレシピ

美唄市食生活改善推進協議会

おいしく食べて
骨粗鬆症予防！

カルシウムの多い食品と骨を強くするビタミンD、
ビタミンKを多く含む食品を使っています。



春野菜の ライスペーパーピザ

…材料（2人分）…

○ライスペーパー 2枚	○卵 2個
○ベーコン 2枚	○しらす干し(半乾燥) 大さじ1
○アスパラガス 20g	○ピザ用チーズ 40g
○まいたけ 20g	○油 小さじ1

ビタミンD（きのこ類・卵等）はカルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にし、筋力を高めます。ビタミンK（アスパラガス）はカルシウムを骨に取り込み、骨を強くします。

…作り方…

1 ベーコンは1cm幅に切り、アスパラガスは斜め薄切り、まいたけは細かく刻む。

2 卵を溶き、しらす干し、ピザ用チーズ、まいたけ、アスパラガスを入れて混ぜる。

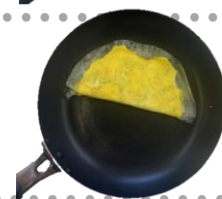
3 フライパンに油とベーコンを入れ、カリカリベーコンを作り小皿に取り出す。

4 フライパンに残った油をふき取り、ライスペーパーを1枚置き中火にかける。

5 ライスペーパーの端が丸まってきたら②の半量をのせて広げ、その上に③を散らして中火で焼く。

6 卵が固まってきたらフライ返しを使って半分に折りたたみ、押さえながらカリッとするまで焼く。

7 もう1枚のライスペーパーも同様に焼き、食べやすい大きさに切る。お好みでソース（ピザソースやオーロラソース等）をつけて召し上がれ。



1人分：エネルギー 237kcal / 塩分1.0g