

# 骨粗鬆症予防レシピ

vol.6

甲南病院 骨粗鬆症チーム 栄養管理課

**一工夫することで(骨粗鬆症の予防)が  
期待できる料理を紹介します**

# アンチョビときこのこのピザ



## 【材料】（1枚分）

市販のピザ生地	1枚
しめじ(可食部)	40g
アンチョビ	40g
ピザ用チーズ	20g
カテージチーズ	20g
ピザ用トマトソース	適量
オリーブオイル	適量

## 【作り方】

- ① しめじを適当な大きさにカットします。



②オリーブオイルを敷いたフライパンにしめじを入れ火にかけます。しんなりしたら火を止めて冷まします。



③市販のピザ生地にピザ用トマトソースを塗りアンチョビを手でほぐしてピザ生地へチーズとカテージチーズを一緒に散らします。同様にしめじも散らします。



④オーブンで200°Cに予熱したら15分程度焼きます。焼き色をみてチーズが溶けてきつね色になったら完成です。



# アンチョビときのこのピザ



<b>【1枚】</b>	
<b>エネルギー</b>	<b>： 480kcal</b>
<b>たんぱく質</b>	<b>： 28.8 g</b>
<b>カルシウム</b>	<b>： 212mg</b>
<b>ビタミンD</b>	<b>： 0.9μg</b>
<b>鉄</b>	<b>： 0.9mg</b>

アンチョビはカルシウムや鉄分などの不足しがちなミネラルが豊富な食材です。骨粗鬆症予防に必要なカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDを多く含むしめじと一緒に食べることができる料理です。