

骨粗しょう症予防！カルシウムたっぷり とろ〜り チーズフォンデュ



監修：恵庭市役所 介護福祉課 管理栄養士 釜田 亜紀子



チーズフォンデュは、ヨーロッパ山岳部の郷土料理。「フォンデュ」は「溶かす」の意味で、固くなったパンをやわらかく食べるために考案されました。

【1人分栄養価】（1日の基準量からの充足率）	
エネルギー	502 kcal
カルシウム	406mg (50%)
たん白質	41.9g (50%~70%)
ビタミンD	30.5μg (100%)
ビタミンK	120μg (80%)
塩分	2.4 g



材料（2人分）

ピザ用とけるチーズ・100g
 片栗粉・・・小さじ1
 牛乳・・・70ml
 おろしにんにく・・・少々
 A 鮭・・・2切
 まいたけ・・・80g
 ブロッコリー・・・60g
 フランスパン・・・4切
 ミントマト・・・4個

作り方

1. 耐熱容器にチーズと片栗粉を混ぜ、牛乳も加えふんわりラップをかけて、電子レンジで1分半加熱する(600W)。
 2. 一度取り出し、なめらかになるまで泡立て器で混ぜ、おろしにんにくを入れ、更に1分加熱し混ぜてから器に盛る。
 3. フライパンでAを焼き 1を付けながらいただく。
- ※ チーズが固くなったら、牛乳を足して電子レンジで加熱して下さい。

♪ 栄養のポイント ♪

この1品で、丸ごと摂れる万能レシピです👉



★今回のレシピは、骨に必要な栄養素の「カルシウム・たん白質」、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」、カルシウムの沈着を助ける「ビタミンK」等が多く含まれます。

★チーズのたん白質は、牛乳に比べて消化吸収しやすくカルシウムも多め。ビタミンD（鮭・まいたけ）、ビタミンC（ミニトマト）、ビタミンK（ブロッコリー）と一緒に摂ることでカルシウムの吸収率が上がります。

★ミニトマトに含まれるリコピンは、「破骨細胞」を抑制します。