



たっぷりきのこのドリア



主食

骨

血圧

血管年齢

便秘

材料(1食分)

まいたけ	1/2パック(50g)	A) コンソメ(顆粒)	小さじ1
ぶなしめじ	1/2パック(50g)	A) 塩こしょう	少々
たまねぎ	1/4個(60g)	牛乳	150ml
バター	10g	炊いたご飯	150g
小麦粉	小さじ2	とろけるチーズ	1枚
		パセリ	少々



イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ! レシピの健康ポイント

①カルシウムが豊富

牛乳やチーズはカルシウムが豊富な食材です。カルシウムは骨や歯を形成するもとになり、不足すると、骨粗鬆症の原因にもなります。

②カルシウムはビタミンDと一緒に

カルシウムと一緒に、きのこなどに豊富なビタミンDをとることでカルシウムの吸収が良くなります。運動をして、ある程度骨に負荷をかけることも大切です。

栄養成分(1食分)

エネルギー	519kcal	炭水化物	78.4g	塩分	1.9g
たんぱく質	16g	糖質	71.8g	カルシウム	290mg
脂質	19.4g	食物繊維	6.6g	ビタミンD	3.2μg

作り方

1

まいたけとしめじは小房に分け、たまねぎは薄切りにする。オーブンを170℃で予熱しておく。



2

フライパンにバターを入れ、①をしんなりするまで中火で炒めたら、小麦粉を加えよく混ぜる。



3

Aを入れてさっと混ぜたら、牛乳を少しずつ入れ、とろみがつくまでよく混ぜる。



4

グラタン皿にご飯・③を入れ、チーズを乗せたら焼き色が付くまで170℃のオーブンで10~12分加熱する。お好みでパセリをかけて完成!



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットより引用しております。

普段の食事に栄養を補いたい方に



大人のための粉ミルク
森永乳業
ミルク生活プラス

Check

こんなお困りごとありませんか?

- カルシウム不足が気になる
- 栄養バランスが気になる
- 食事の量が減ってきた
- 健康な毎日を送りたい

こんな方におすすめ

大人の健康をサポートする成分をギュッと1つに!



水にもサッと溶けてほのかな甘みが楽しめます

コーヒーや青汁などに混ぜても美味しく召し上がれます

※栄養素等表示基準値の1/3以上



牛乳では摂りにくい成分もバランスよく含まれています! 保存性が高く、賞味期限も長いので便利にお使いいただけます。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい