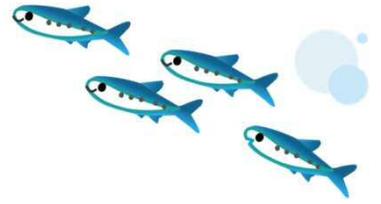


♪カルシウムたっぷりおすすめ献立♪

～カルシウムを美味しく補給しましょう！～

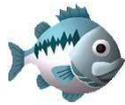


♪鰯の梅煮

材料	2人分	
いわし	4尾	
梅干し	1個	
しょうが	1かけ	
A	砂糖	大さじ1.5
	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1.5
	酒	140cc

作り方

- ① いわしは、頭、腸を出しておく。
- ② しょうがは皮をむき、スライス。梅干しは種を取っておく。
- ③ 圧力鍋にいわし、梅干し、調味料(A)を入れ、火にかける
- ④ 沸騰したら、弱火にし約15～20分煮る
- ⑤ 圧が抜けるまで自然に冷まし、出来上がり♪



圧力鍋を使用する事で
骨まで軟らかくなり、丸
ごと食べられるよ!!

1人分
エネルギー: 220kcal
カルシウム: 100mg
塩分: 1.5g

♪切干大根とお豆のサラダ

材料	2人分	
切干大根	20g	
ミックスビーンズ*	100g	
ハム	2枚	
A	砂糖	大さじ1
	醤油	大さじ1
	ごま油	大さじ1/2
	酢	大さじ1
生姜すりおろし	1/2かけ	
白すりごま	大さじ1強	

作り方

- ① 切干大根は水に漬けもどす(約20分)
- ② ハムは千切りにする
- ③ ボールに調味料(A)を混ぜ合わせ、水気を絞った切干大根、ミックスビーンズ、ハムを和える。
- ④ 最後にすりごまを混ぜ、出来上がり♪



ミックスビーンズを水煮大豆に変えても美味しく食べる事ができます！キュウリや人参をプラスして野菜を沢山摂りましょう！

1人分
エネルギー: 220kcal
カルシウム: 150mg
塩分: 1.8g

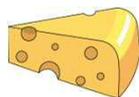


♪チーズ入り焼きドーナツ

材料	6～8個分
ホットケーキミックス	120g
卵	1個
牛乳	60cc
無塩バター	10g
スライスチーズ	2枚
砂糖	大さじ1

作り方

- ① スライスチーズは細かくちぎり、無塩バター・牛乳と一緒にレンジで約1分加熱し、良く溶かす。
- ② 別のボールで砂糖・卵を溶いておく。
- ③ ①に②とホットケーキミックスを入れ良く混ぜる。
- ④ ドーナツ型に③の生地を流し入れ、180度のオーブンで18～20分焼く！冷めたら型から取り外して出来上がり♪



1人分
エネルギー: 130kcal
カルシウム: 85mg
塩分: 0.4

