

★おすすめ献立★



混ぜ込みチャーハン	4人分	
ご飯	2合分	
桜えび(乾)	15g	
白ごま	大さじ4	
卵	2個	
※	ネギ	1/2本
	ごま油	大さじ2
	顆粒チキンスープの素	大さじ1弱
	しょうゆ	大さじ1
	こしょう	適量

1人分 約470kcal カルシウム210mg 塩分1.7g

作り方

- ① ネギはみじん切りにし、※の調味料と合わせてソースを作っておく。
- ② フライパンに桜えびと白ごまを入れ、香ばしい香りが出てくるまで、やや強火で乾煎りする。
- ③ ご飯が炊きあがった炊飯器の中へ①と②を投入する。
- ④ ②のフライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を流し入れ、菜箸で大きく混ぜながら、半熟状に火を通し、3の炊飯器に加え、ご飯とよく混ぜ合わせ完成♪

★米と水を1:1の割合で炊く!!!



小松菜やチンゲン菜などの葉物野菜をプラスするとさらに、カルシウムを補給する事ができます♪



いりこ大豆	2人分	
大豆(水煮)	100g	
いりこ(小)	30g	
白ごま	大さじ1	
※	水	大さじ2
	はちみつ	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1

1人分 約200kcal カルシウム420mg 塩分1.8g

作り方

- ① 大豆水煮をザルに移し、水切りをしておく。
- ② フライパンにいりこ・白ゴマを入れ、中火で5~6分乾煎りし取り出しておく。
- ③ 同じフライパンで①の大豆を広げ、中火で大豆の表面に焼き色がつき、しわがよるくらいまで、乾煎りし取り出しておく。
- ④ ※の調味料を弱火で煮たせ、トロミが付いたら、火を止め、②と③を加え絡めて出来上がり♪

骨ごと食べられるいりこには、カルシウムが豊富に含まれます!!!おやつやおつまみにも最適です(^-^)



小松菜ケーキサレ	パウンド型1個分	
※	ホットケーキミックス	150g
	卵	2個
※	サラダ油	50g
	牛乳	大さじ3(45cc)
小松菜	100g	
ゴマ	20g	
プロセスチーズ	5個(75g)	

1個分(10等分) 約160kcal カルシウム110mg 塩分:0.4g

作り方

- ① 小松菜は茹でて冷水にとり、細かく刻んでから布きんにとってかたく絞る。チーズは5mm程度に角切りにしておく。
- ② ボールに※を全て入れ混ぜ合わせ、①とゴマを加えて、さっくり混ぜる。
- ③ ②を型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで30~40分焼いたら完成!

小松菜・チーズ・ゴマはどれもカルシウムが豊富な食材。フライパンでも焼けます!朝食にいかかでしょう♪

