

小松菜としいたけのじゃこ炒め

1人分の熱量・栄養価	
エネルギー	51 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	2.5 g
炭水化物	3.7 g
カルシウム	158 mg
食塩相当量	0.8 g

ビタミンDを多く含む
しいたけと一緒に食べることで、
小松菜に含まれる
カルシウムの吸収力がUP！

副菜

カルシウム豊富なレシピ

小松菜としいたけのじゃこ炒め

カルシウム豊富な副菜のレシピ

<材料：2人分>

小松菜	140 g	ちりめんじゃこ	14g	塩	少々
しいたけ	中2個	にんにく	小さじ1/2	こしょう	少々
玉ねぎ	20 g	ごま油	小さじ1		

<作り方>

- ① 小松菜を少しかためにゆでる。
- ② しいたけは石づきを除いて薄切りにし、玉ねぎも薄切りにする。
- ③ にんにくはすりおろす。
- ④ フライパンにごま油小さじ1/2とすりおろしたにんにく、じゃこをいれ、弱火でカリッと炒め取り出す。
- ⑤ そのフライパンに残りのごま油を入れて②、①の順に入れ、炒め合わせて④を戻し、塩コショウで味付けする。

芽キャベツと桜えびの白煮



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	50 kcal
たんぱく質	5.3 g
脂質	0.3 g
炭水化物	7.2 g
カルシウム	72 mg
食塩相当量	0.8 g

芽キャベツや桜えびにはカルシウムがたっぷり！
醤油を使わないことで、芽キャベツの色を鮮やかに仕上げました。

副菜

カルシウム豊富なレシピ

芽キャベツと桜えびの白煮

カルシウム豊富な副菜のレシピ

<材料：2人分>

芽キャベツ 7~8個
さくらえび素干し . . . 5g
かつおだし 200ml
みりん 大さじ1/2
食塩 小さじ1/6

<作り方>

- ① 芽キャベツを洗って根元の部分を薄く切り落とし、外葉を1~2枚取って、半分に切る。
- ② かつおだし、桜えびを煮たて、芽キャベツを入れる。
- ③ みりん、食塩をいれ、煮汁がなくなるまで煮る。

カリカリじゃこのポテトガレット

1人分の熱量・栄養価

エネルギー	91 kcal
たんぱく質	4.1 g
脂質	4.3 g
炭水化物	8.7 g
カルシウム	76.7 mg
食塩相当量	1.0 g

じゃことチーズで
カルシウムがたっぷり♪
おやつやおつまみ感覚で
子供から大人まで楽しめます！

副菜

カルシウム豊富なレシピ

カリカリじゃこのポテトガレット

カルシウム豊富な副菜のレシピ

<材料：4人分>

じゃがいも 大1個
ちりめんじゃこ 20 g
粉チーズ 15 g

片栗粉 10g
オリーブオイル 大さじ1
塩 少々
こしょう 少々
パセリ 少々

<作り方>

- ① じゃがいもの皮をむき、スライサーで2～3mmに細く千切りにする。
- ② 片栗粉を加え、全体に均一になるようによく混ぜる。
- ③ じゃこ、粉チーズ、塩、こしょうを加え、軽く混ぜる。
- ④ 熱したフライパンにオリーブオイルをしき、③を入れ、全体に薄く広げる。
- ⑤ 焼き色が付いたらひっくり返し、裏面も焼き色が付くまで焼く。
- ⑥ 皿に盛りつけ、パセリをかける。