



カルシウム

たっぷりメニュー

鯖炊き込みごはん

<材料>

米	2合
人参	60g
鯖水煮缶	110g
酒	3g
醤油	6g
塩	少々
おろし生姜	少々

<作り方>

- ①人参、千切りにする
- ②炊飯器に、米、人参、鯖水煮缶（汁を切っている）
- ③水加減は、鯖水煮缶の汁、調味料、も含めた、水の分量にする
- ④炊飯して出来上がり

鯖水煮缶は汁に栄養が含まれています
ぜひ、汁ごと調理してください



子ども茶碗1杯分で、1日に必要な
カルシウムの1/3が摂取出来ます



カルシウム

たっぷりメニュー

豆腐ハンバーグ

<材料> 大人2人子ども2人

木綿豆腐	200g
豚ひき肉	180g
玉ねぎ	100g
油	適量

○パン粉	30g
○牛乳	30g
○塩	少々

油	適量
---	----

<作り方>

- ①豆腐はさいの目に切り、下茹でするか、レンジで加熱して、水切りする
- ②みじん切りにした玉ねぎを炒める
- ③豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ加える
- ④○を加える
- ⑤成形し、フライパンで焼く
- ⑥お好みのソースをかけてください
(ケチャップ、ソース、ポン酢など)

1日に必要なカルシウムの、1/5が摂取
出来ます

