



## カルシウム

たっぷりメニュー

# カルシウムごはん焼き

<材料> 大人2人子ども2人分

ごはん 120g  
(お茶碗に軽く1杯)

小松菜 2~3茎  
桜エビ 大さじ1

小麦粉 50g  
水 65g  
●味噌 6g  
●醤油 2.5g  
●ごま 小さじ1  
●かつお節 適量

ごま油 適量

<作り方>

- ①小松菜は茹でてよく絞り、細かく切る
- ②小麦粉と水を混ぜ合わせる
- ③②に●を加えてよく混ぜる
- ④③に小松菜、桜エビを加える
- ⑤ごま油をひいたフライパンで、お好み焼きのような形にし、焼き目が付くまで焼く

残ったごはんを美味しくリメイク  
小松菜、桜エビを入れてカルシウム  
たっぷりの1品です



苦手野菜を  
食べやすく

# 納豆ほうれん草和え

<材料> 大人2人子ども2人

ひきわり納豆 2PK  
人参 1/4本  
ほうれん草 1/2PK

醤油 適量  
かつお節 お好みで

<作り方>

- ①ほうれん草は茹でてよく絞り、細かく切る
- ②人参は千切りにして、茹でる
- ③納豆に、ほうれん草、人参を加えて、醤油、かつお節を加えて混ぜ合わせる

納豆はひきわりのほうが、野菜にからみやすいのでおすすめです  
お好みでツナ缶を入れても美味しいです  
ごはんにかけても、そのまま食べても  
お好みでどうぞ

