



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

