



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

