

混ぜるだけでおいしくカルシウム量UP!

シソとシラスのご飯

簡単レベル



5分



※炊飯時間除く

【材料2人分】

ごはん 300g
大葉 10枚
しらす 大きじ4



【作り方】

1. 米を炊く。
2. 大葉はキッチンバサミで5mm幅位に切る（手でちぎってもOK）。
3. しらすと大葉をごはんに混ぜる。



しらすの塩分と大葉の香りで、味つけをしなくてもおいしいです!

<1人分の栄養価>

エネルギー265kcal たんぱく質6.3g 脂質0.7g
カルシウム38mg 食塩相当量0.4g

パンでも納豆はアリ! この組み合わせはくせになる

キムチ・納豆トースト



5分

簡単レベル



【材料2人分】

食パン	8枚切り2枚	※お好みの厚さの食パンで可
バター	適量	
キムチ	大さじ1強	
納豆(たれ付)	1パック	
とけるチーズ	大さじ1強	



【作り方】

一口サイズに切って、
「おつまみ」にもGOOD!

1. 納豆はタレと混ぜておく。
2. キムチはキッチンバサミで小さめに切る。
3. 食パンにバターを塗り、納豆・キムチ・ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで 3分程(焼き目がつくまで)焼く。

<1人分の栄養価>

エネルギー301kcal	たんぱく質16.7g	脂質14.2g
カルシウム263mg	食塩相当量1.6g	

お吸い物の素で失敗なしの味付け

きのこの炊き込みご飯



5分

簡単レベル



※炊飯時間除く

【材料4人分】

米	2合
油揚げ	1/2枚
エリンギ	1本
えのき	1/2パック
しめじ	1/2パック
A {	お吸い物の素 3杯分
	酒 小さじ2



【作り方】

1. 米をとき、通常の水の量を入れる。
2. 油揚げは半分に切り、5~7mm幅に切る。
3. エリンギは短冊、えのき、しめじは石づきを取り、3cmの長さに切る。
4. 1に2・3・Aを入れ、よくかき混ぜて炊く。

仕上げに刻んだ
小ねぎを散らすと、
彩りが綺麗になります♪



<1人分の栄養価>

エネルギー286kcal	たんぱく質9.0g	脂質2.4g
カルシウム21mg	食塩相当量1.6g	

油と塩分を控えて栄養もUPできる!

レタス入り ヘルシーチャーハン



5分

簡単レベル



【材料2人分】

冷凍炒飯 1/2袋(1人前程度)
白ご飯 冷凍チャーハンと同量程度
卵 M1個
レタス 2~3枚



【作り方】

1. 卵は溶き、レタスは一口大にちぎっておく。
2. フライパンを火にかけ、溶き卵を入れかき混ぜ、半熟になったら、温めた冷凍炒飯と白ご飯を入れて炒める。
3. 2にレタスを加えて炒める。



野菜と卵で
食物繊維と
たんぱく質量UP!
1人前の冷凍
チャーハンが2人前に
ボリュームUP!

<1人分の栄養価>

エネルギー354kcal たんぱく質10.5g 脂質9.5g
カルシウム25mg 食塩相当量0.9g