

★おすすめ献立★



小松菜の簡単キッシュ 2人分

1人分 約380kcal カルシウム440mg

小松菜	1袋	
ベーコン(ウインナー、ハム)	1パック(40g)	
※	卵	2個
	牛乳	200cc
	マヨネーズ	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
スライスチーズ	3枚	
サラダ油	適宜	

作り方

- ① 小松菜はざく切りに、ベーコンは短冊に切り、サラダ油を熱したフライパンで炒める。
- ② ボウルに※の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②のボウルに冷ました①の具材とスライスチーズ1枚を適当な大きさにちぎり、混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱皿に③を移し、残りのスライスチーズを適当な大きさにちぎり乗せる。200℃に予熱したオーブンで30～35分焼く。こんがり焼けたら完成♪



小松菜と牛乳・チーズでカルシウムを補給
できます、(^o^)
休日の朝ごはんにかがでしょう♪



大豆とひじきのわさびマヨ和え 2人分

1人分 約160kcal カルシウム120mg

大豆(水煮)	100g	
乾燥ひじき	10g	
大根	3cm程	
※	マヨネーズ	大さじ1
	わさびチューブ	2～3cm
	しょうゆ	小さじ1
塩	少々	

作り方

- ① 大根はサイコロに切り塩少々を振り水分を軽く絞る。
- ② 乾燥ひじきは水で戻しておく。
- ③ ①と②と水煮大豆を※の調味料で和えたら完成★

彩りに人参や葉物野菜を加えても美味しく食べられます♪カブの葉や大根の葉等を加えるとカルシウム量がアップします(^o^)/

黒ゴマ入りチーズ饅頭 8個分

1個分 約130kcal カルシウム100mg

薄力粉	100g	
ベーキングパウダー	小さじ1/2	
プロセスチーズ	4個	
バター	20g	
★	砂糖	50g
	卵	1/2個
	黒ゴマ	大さじ2
	スキムミルク	大さじ2

作り方

- ① バターはレンジで加熱し、柔らかくしておく。(500wで約30秒)そこへ、★の材料を加え、しっかり混ぜる。
- ② ①に薄力粉とベーキングパウダーを合わせて振り入れ、ヘラでしっかり混ぜる。
- ③ プロセスチーズは1個を半分に割り、②の生地は8等分にし、生地でチーズを包み形を整える。
- ④ 鉄板にオーブンシートを敷き③を並べ、190度に予熱したオーブンで約15分焼く！出来上がりは軟らかいですが、しばらく置くと、さっくりした饅頭の出来上がり！

カルシウムの豊富なゴマやスキムミルクを生地に練り込んでいます♪エネルギーはしっかりありますので、食べた後は動きましょう(^o^)/

