



主食

ほねほねレシピ

ちりめんじゃこと小松菜の炒飯



■材料（1人分）

- ・ご飯 150g
- ・ちりめんじゃこ 大さじ3(15g)
- ・小松菜 1株(50g)
- ・卵 1個
- ・油 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・コショウ 少々



1人分

エネルギー 412kcal たんぱく質 14.1g 塩分 1.5g
 カルシウム 173mg ビタミンD 10.2 μg

このレシピでとれる食品群



さかな



やさい



たまご



あぶら

★ ポイント ★

骨を丈夫にするにはカルシウムだけではなくたんぱく質、ビタミンD、Kなどが必要です。この炒飯には、それらの栄養素が豊富です。



■作り方（調理時間20分）

- ① 小松菜は1cm長さに切る
卵は割りほぐしておく
- ② フライパンに油を熱し、ちりめんじゃこ、小松菜を中火で炒める
- ③ 小松菜がしんなりしたら、卵を加え軽く炒める
- ④ ご飯を加え更に炒め、しょうゆ、コショウで味をととのえる

★ アドバイス ★

割りほぐした卵にチーズを加えると、より多くカルシウムを摂ることができます。小松菜のかわりに水菜でも良いです。

