



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）

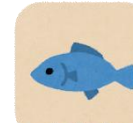
- ・ご飯 150g
- ・ちりめんじゃこ 大さじ3(15g)
- ・小松菜 1株(50g)
- ・卵 1個
- ・油 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・コショウ 少々



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。





# 主菜

ほねほねレシピ

## 厚揚げのチーズ焼き



### ■材料（2人分）

- ・絹厚揚げ 中2個
- A [ マヨネーズ 小さじ4
- 味噌 小さじ2/3
- ・ちりめんじゃこ 大さじ1 (5g)
- ・スライスチーズ 2枚
- ・青ネギ 1本



### 1人分

エネルギー 282kcal たんぱく質 17.3g 塩分 1.1g  
 カルシウム 421mg ビタミンD 1.4 μg

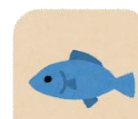
このレシピでとれる食品群



だいた製品



ぎゅうにゅう



さかな

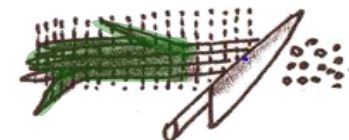
### ★ ポイント ★

この一品は、牛乳2本分のカルシウムを含み木綿の厚揚げにすると更にカルシウムが多く摂れます。  
 カリッとさせるために絹厚揚げは油抜きをしなくても良いです。



### ■作り方（調理時間10分）

- ① 青ネギは小口切りにする
- ② Aを合わせ、絹厚揚げにぬる
- ③ ②にちりめんじゃこ、チーズ、青ネギをのせオーブントースターまたは魚焼きグリルで約5分焼く



### ★ アドバイス ★

スライスチーズのかわりに、ミックスチーズでも良いです。  
 オーブントースターを使うときは絹厚揚げをアルミホイルの上のせて焼いてください。





副菜

# 水菜とあみえびの中華炒め

ほねほねレシピ



## ■材料（2人分）

- 水菜 3株(150g)
- あみえび 大さじ2(5g)
- 舞茸 1/2パック(50g)
- ごま油 大さじ1
- オイスターソース 小さじ1

1人分

エネルギー 83kcal たんぱく質 2.7g 塩分 0.5g  
 カルシウム 180mg ビタミンD 1.1 μg

このレシピでとれる食品群



やさい



さかな



あぶら

## ★ポイント★

水菜とあみえびにはカルシウムが豊富です。舞茸にはビタミンDが多くカルシウムの吸収を高めます。オイスターソースはメーカーによって塩分量が異なります。味をみて調整しましょう。



## ■作り方（調理時間10分）

- ① 水菜は3cm長さに切る  
舞茸は手でさく
- ② フライパンにごま油を熱し、舞茸を中火で炒め水菜を加え、オイスターソースで味付けする
- ③ 火を止めて、あみえびを加えサッと混ぜる

## ★アドバイス★

あみえびは冷凍保存が可能で、卵焼きや炊き込みご飯に入れてもおいしいです。あみえびのかわりに桜えび、ちりめんじゃこ、ごまを使っても良いです。

