

カルシウムたっぷり！簡単応募レシピ（おかず編）

キッシュ



（1人分栄養成分）

エネルギー 109 kcal
カルシウム 134 mg

（2人分材料）

小松菜40g ・ 鮭40g
ひじき1g ・ しょうゆ小さじ1/2
卵1個 ・ 牛乳50ml ・ 粉チーズ大さじ1

（作り方）

小松菜はゆでて絞り、刻む。
ひじきは戻し茹で、しょうゆをかける。
型に具を入れ、卵・牛乳を混ぜて流す。
粉チーズをふり、オーブンで焼く。
（180℃ 15分くらい）

納豆オムレツ



（1人分栄養成分）

エネルギー 185 kcal
カルシウム 65 mg

（1人分材料）

納豆 35g（1パック）
卵 1個 ・ 刻みねぎ 10g
油 小さじ1

（作り方）

納豆にタレ（付いているもの）を混ぜる。
納豆とねぎを卵に入れ、オムレツの様に焼く。

豆腐のきのこあんかけ



（1人分栄養成分）

エネルギー 179 kcal
カルシウム 101 mg

（2人分材料）

豆腐 200g ・ 小麦粉大さじ1
卵 1/2個 ・ 油 小さじ1
きのこ150g（しめじ・エノキ・しいたけ）
濃縮だし大さじ2 ・ みりん大さじ1
片栗粉小さじ1 ・ 三つ葉 20g

水切りした豆腐は、小麦粉・卵を通しフライパンで蒸し焼きにする。
きのこ・調味料を加えて煮、片栗粉でとろみをつける。最後に三つ葉を散らす。

小松菜の卵とじ



（1人分栄養成分）

エネルギー 67 kcal
カルシウム 140 mg

（2人分材料）

小松菜 150g ・ 卵1個
ごま油 小さじ1
塩・コショウ 少々

（作り方）

小松菜は軸と葉に分けて切る。
ごま油で軸→葉と炒めたら塩コショウし、卵でとじる。
*ベーコンを加えてもいいですね。

カルシウムたっぷり！簡単応募レシピ（もう1品編）

大根葉の梅じゃこ和え



（1人分栄養成分）

エネルギー 71 kcal
カルシウム 296 mg

（4人分材料）

大根葉200g・ちりめんじゃこ30g
油 大さじ1 ・ 梅干し 10g
濃縮だし 小さじ2

熱湯に大根葉の軸→葉の順に入れ、サッと茹でてたら水にとり絞って刻む。
フライパンに油を熱し、ちりめんじゃこをカリッとするまで炒める。
梅干しの果肉を包丁でたたき、じゃこ・濃縮だしとあわせ、大根葉を和える。

大根葉のじゃこ炒め



（1人分栄養成分）

エネルギー 53 kcal
カルシウム 296 mg

（4人分材料）

大根葉200g・ちりめんじゃこ30g
ごま油 小さじ1
みりん 小さじ1・しょうゆ 小さじ1
かつをパック 小1袋

（作り方）

大根葉はサッと茹でて刻む。
ごま油で炒めてじゃこを加え、みりん・しょうゆで味を調える。
かつをぶしを混ぜる。

クリームチーズの胡桃のせ



（1人分栄養成分）

エネルギー 116 kcal
カルシウム 101mg※

※栄養表示を見て選んだ場合

（2人分材料）

クリームチーズ 32g
胡桃 15g ・しょうゆ小さじ1/2
砂糖 小さじ2・水 小さじ2

（作り方）

胡桃を少し甘辛く炊き、冷ます。
クリームチーズは1、5cm位のサイコロ状に切る。
チーズの上に炊いた胡桃をのせる。
*ワインのお供等に。

簡単じゃがいも餅



（1人分栄養成分）

エネルギー 154 kcal
カルシウム 249 mg

（3人分材料）

じゃがいも 3個・片栗粉 20g
塩コショウ ・ちりめんじゃこ25g
とろけるチーズ30g・バター10g

じゃがいもは茹でて、熱いうちにつぶし片栗粉と混ぜる。
塩コショウ、チーズ、ちりめんじゃこを加えて混ぜ、手で平たい丸にする。
フライパンにバターを溶かし両面焼く。
最後に塩をふりかけて味を調える。