

# 豆腐とチーズのふわふわオムレツ



## 1人分の熱量・栄養価

エネルギー	120 kcal
たんぱく質	7.9 g
脂質	8.9 g
炭水化物	0.7 g
カルシウム	67 mg
ビタミンD	0.9 µg
食塩相当量	0.3 g

鶏卵に含まれる**ビタミンD**は  
チーズと豆腐に含まれる  
カルシウムの吸収を助けます。

副菜

カルシウム豊富なレシピ

# 豆腐とチーズのふわふわオムレツ

カルシウム豊富な副菜のレシピ

## <材料：2人分>

鶏卵 . . . . . 2個

絹ごし豆腐 . . . . . 20 g

チーズ . . . . . 10 g

牛乳 . . . . . 10 ml

こしょう . . . . . 少々

油 . . . . . 大さじ1

## <作り方>

---

- ① 鶏卵はボウルに入れて溶き、裏ごしした豆腐と混ぜる。
- ② 溶き卵に約1cm四方にちぎったチーズと牛乳を混ぜ、こしょうも少量加えておく。
- ③ 油をひいたフライパンに②を入れ、焼く。

# 油揚げの納豆のせ焼き



## 1人分の熱量・栄養価

エネルギー	114 kcal
たんぱく質	6.9 g
脂質	8.6 g
炭水化物	1.9 g
カルシウム	115 mg
ビタミンK	104 μg
食塩相当量	0.9 g

納豆に含まれている**ビタミンK**は、**チーズ**と**納豆**に多く含まれている、**カルシウム**の吸収を高めます。

副菜

カルシウム豊富なレシピ

# 芽キャベツと桜えびの白煮

カルシウム豊富な副菜のレシピ

## <材料：2人分>

油揚げ . . . . . 30 g

ひきわり納豆 . . . . . 20 g

濃口醤油 . . . . . 小さじ1弱

プロセスチーズ . . . . . 20 g

豆板醤 . . . . . 小さじ3分の1

## <作り方>

---

- ① 油揚げを半分に切り、油ぬきをしたら十分に水気をとる。
- ② 水気をとった油揚げをフライパンにのせ、カリッとするまで焼く。
- ③ 納豆に醤油を混ぜ、焼いた油揚げにのせ、その上にチーズをのせてトーストする。
- ④ チーズの上から豆板醤を塗る。

# きのここと豆腐のみそ汁



1人分の熱量・栄養価	
エネルギー	32 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	1.1 g
炭水化物	3.8 g
カルシウム	24 mg
ビタミンD	0.5 μg
食塩相当量	0.4 g

きのこに含まれる**ビタミンD**は豆腐と牛乳に含まれる**カルシウム**の吸収を助けます。  
**牛乳**を使用することで減塩の効果もあります！！

汁物

カルシウム豊富なレシピ

# きのこ豆腐のみそ汁

カルシウム豊富な副菜のレシピ

## <材料：2人分>

絹ごし豆腐	40 g	だし汁	260 ml
エリンギ	20 g	みそ	8 g
まいたけ	20 g	牛乳	15 ml
		ねぎ	適量

## <作り方>

---

- ① 絹ごし豆腐は1cm四方のさいの目切りにする。  
エリンギとまいたけは石づきをとってほぐしておく。
- ② 鍋にだし汁を入れて加熱し、ほぐしたきのこを茹でる。
- ③ きのがやわらかくなったらみそ、牛乳を加えてあたたかくなるまで加熱する。
- ④ 器によそい、輪切りにしたねぎを上盛りにする。