

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

エリンギ 20 g

まいたけ 20 g

だし汁 260 ml

みそ 8 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を盛り付ける。