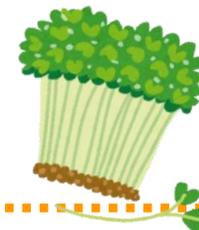




クリエイト
栄養士考案!

カルシウムを考える人の 健康レシピ



ごはんde健康!

かいわれとしらすのませごはん



《材料(2人分)》

白飯	2杯分 (300g)
釜揚げしらす	30g
かいわれ	20g
いりごま	大さじ1
★みりん	小さじ1
★酒	小さじ1
★醤油	小さじ2



栄養成分 (1人分)

エネルギー	: 312kcal
たんぱく質	: 7.4g
脂質	: 4.0g
炭水化物	: 58.6g
食物繊維	: 1.1g
食塩相当量	: 1.0g
カルシウム	: 61mg

《作り方》

- ①かいわれを細かく切る
- ②しらすと①を混ぜ合わせる
- ③②と白飯、最後に☆を入れてよく混ぜ合わせる
- ④お茶碗に盛り付け、ごまをふったら完成!

しらすの代わりにじゃこやツナを入れてもおいしいですよ♪
大葉や白髪ねぎをトッピングしてもgood!

レシピ作成: クリエイトエス・ディー管理栄養士(植松・小川・河原崎・鈴木)