

子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。  
※家で作りやすいように、大人の分量で作り方を調整しました。

## 【カルシウムごはん】

<材 料 2人分>

ごはん	2人分
しらす干し	大さじ3
ごま	小さじ1
枝豆(ゆで)	大さじ2
ゆかり	小さじ1



1人分エネルギー 378kcal 塩分相当量 1.0g  
(ごはん1人分200g)

<作り方>

- ① フライパンで、しらす、ごまを炒り、水分をとばす。
- ② 炊きあがったごはん、①と、枝豆、ゆかりを入れ混ぜる。

• ゆかりの紫色と枝豆の緑色で、色味が鮮やかな混ぜご飯です。