Vol.38

栄養マン★キッチン～給食大好き！～

骨づくりに役立つ子どもに人気の給食メニューを紹介します

カルシウムごはん

【材料（大人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

動画でも作り方を配信しています

【つくり方】

❶ フライパンで、しらす、ごまを炒り、水分をとばす。
❷ 炊きあがったごはんに、❶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、色味がきれいな混ぜご飯です。



1人分エネルギー378kcal　食塩相当量1.0g（ごはん1人分200g）

Vol.38

栄養マン★キッチン～給食大好き！～

骨づくりに役立つ子どもに人気の給食メニューを紹介します

カルシウムごはん

【材料（大人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

動画でも作り方を配信しています

【つくり方】

❶ フライパンで、しらす、ごまを炒り、水分をとばす。
❷ 炊きあがったごはんに、❶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、色味がきれいな混ぜご飯です。



1人分エネルギー378kcal　食塩相当量1.0g（ごはん1人分200g）