

5月ver.

＼カルシウムが摂れる！／

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

炒い卵とお魚ソーセージのおにぎり

材料 (2人分)

ごはん	…2膳(300g)
卵	…1個
A { 砂糖	…小さじ1
塩	…少々
魚肉ソーセージ	…1本
ベビーチーズ	…2個
青のり	…小さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)	…小さじ1/2



1人分386kcal／塩分1.4g



作り方

- ①耐熱容器に卵を割り入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- ②ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで30秒加熱し、取り出して固まりはじめている所を崩すように混ぜ、再度ラップをして30秒加熱し、そぼろ状になるまで混ぜて粗熱をとる。
※加熱時間は使用中のレンジに機種に合わせて調整してください。
- ③魚肉ソーセージ、ベビーチーズは1cm弱の角切りにする。
- ④ボウルにごはん、②、③、青のり、めんつゆを入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤4等分にして、ラップに包み、三角形ににぎる。
- ⑥ラップを外し、皿に盛り付けて完成。



魚肉ソーセージ、チーズにはカルシウムが豊富に含まれ、それぞれカルシウムが強化されているものも！枝豆やしらすを追加すると、さらにカルシウムアップに♪