

ステイホームでお料理をする機会が増えていませんか？

骨、筋肉に良い簡単で美味しいメニューをご紹介します。是非作ってみてください。

小腹を満たすのにちょうどよい量です♪
ヨーグルトでたんぱく質UP!!

カルシウム強化ミニパフェ

エネルギー157Kcal たんぱく質3.7g 脂質6.4g
カルシウム395mg 食塩相当量0.2g
(1人当たり)

【材料】1人分 ヨーグルト…40g お好みのシリアル…20g
カルシウム強化ウエハース…1枚

【作り方】

- ・ヨーグルトを小皿に盛り、上にシリアル、ウエハースをトッピングします。フルーツを添えてもOK♪
- ・ヨーグルト→お好きなアイスでもOK♪



使用したウエハース
(カルシウム1枚340mg入り)

鶏肉と厚揚げでたんぱく質&カルシウムたっぷりの1品。セロリの独特な香りは、気持ちを落ち着かせる効果も期待できますよ。

キャベツと厚揚げのカレー炒め

エネルギー204Kcal たんぱく質20.1g 脂質9.9g
カルシウム257mg 食塩相当量0.7g
(1人当たり)

【材料】1人分 厚揚げ80g、鶏肉40g、キャベツ70g、セロリ20g

コーン（缶詰）20g、食塩小さじ1/8、胡椒少々、カレー粉（粉末調味料）0.5g
(小さじ1/4)

【作り方】

- ・材料を食べやすい大きさに切る。鶏肉、厚揚げ、セロリ、キャベツの順に加えて炒める。
火が通ってきたらコーンを加え、調味料で味を調える。

