

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。

桜えびで
風味&カルシウムUP!!
パプリカは厚めに切ると
シャキシャキ感があって
美味しいですよ♪



いかとパプリカのオイスターソース炒め

エネルギー213Kcal たんぱく質17g 脂質9.3g

カルシウム101mg 食塩相当量1.6g

(1人当たり)

【材料】1人分 玉ねぎ…70g いか…70g パプリカ…30g もやし…30g

にら…20g 桜えび…3g ごま油…小さじ2 料理酒…大さじ1

醤油…小さじ1弱 胡椒…少々(2~3振り) オイスターソース…小さじ1

【作り方】

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油をしき、いかと玉ねぎ、料理酒を加えて炒める。
- ③ 火が軽く通ってきたらパプリカ、もやし、にらの順に入れ、調味料を入れて更に炒める。
- ④ 最後に桜えびを入れてさっと混ぜて完成！

運動後のおやつに
いかがでしょうか♪
胡麻とマヨネーズの
香ばしい香りが
食欲をそそります。



胡麻&マヨチーズトースト

エネルギー212Kcal たんぱく質8.8g 脂質12.2g

カルシウム140mg 食塩相当量1.0g

(1人当たり)

【材料】1人分 食パン…1/2枚 すり胡麻…小さじ1強、マヨネーズ…小さじ1

スライスチーズ…1枚

【作り方】

- ① 食パンにマヨネーズを塗り、すり胡麻をのせる。
- ② その上にチーズをのせ(半分に折るか、切って重ねる)トースターで3分程度焼く。