

サンマの缶詰なら
骨ごと食べられて
カルシウムたっぷり◎

サンマと高野豆腐の煮物

エネルギー449Kcal たんぱく質21.7g 脂質30.4g
カルシウム292mg 食塩相当量1.6g
(1人当たり)



【材料】1人分 サンマ水煮缶…70g 一口高野豆腐…5個 (15g 4×6cm程度のものなら1枚)

しいたけ…20g (大きめ1個) 片栗粉…適量 油…大さじ1

★水…100cc 和風顆粒出し…小さじ1 砂糖…小さじ1強 酒・みりん…各小さじ1

【作り方】

- ① 高野豆腐は、水で戻した後水気を絞る。しいたけは一口大の大きさに切る。片栗粉をまぶす。
- ② 小鍋に油をしき、①を炒める。高野豆腐がきつね色になったら一旦火を止める。
- ③ ②に★の材料を入れる。5分程度煮る。最後にサンマを入れる。(缶詰の汁は切る)

さつまいもに多く含まれる
食物繊維&ビタミンCは
身体の調子を整えてくれます！

さつまいも&しらすご飯

エネルギー195Kcal たんぱく質5.6g 脂質0.7g
カルシウム44mg 食塩相当量1.1g
(1人当たり)



【材料】2人分 米…1合、さつまいも…80g しらす…大さじ3 和風顆粒だし…小さじ1

食塩…ひとつまみ

【作り方】

- ① 米を研ぎ、1合の線まで水を入れる。
- ② さつまいもは小さく角切りにする。
- ③ さつまいも、しらす、その他調味料を入れて軽くかき混ぜて炊く。