

主食

さばのピリ辛そぼろ風どんぶり

材料（4人分）	分量	下準備
ご飯	600g	
さば水煮缶	1缶(200g)	
玉ねぎ	1個(200g)	1.5cm角切り
赤ピーマン	1個(40g)	1.5cm角切り
ピーマン	1個(30g)	1.5cm角切り
にんにく	1かけ	みじん切り
しょうが	2かけ	みじん切り
長ねぎ	1/3本(50g)	白髪ねぎ
貝割れ大根	1/4パック	根をとり3等分に切る
ごま油	小さじ2	
豆板醤	小さじ1/4	
酒	大さじ1	
粉チーズ	大さじ4	
こしょう	少々	



カルシウムたっぷり！

☆作り方☆

- ① フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンを加えて透き通るまで炒める。さば缶の身を入れてほぐしながら炒める。
- ② 豆板醤、酒、缶汁を加えて汁気がなくなるまで炒め、粉チーズ、こしょうを入れてひと混ぜし、火を止める。
- ③ ご飯の上に②を盛り付け、白髪ねぎと貝割れ大根を合わせてのせる。

1人分の栄養量

エネルギー 429kcal
 カルシウム 231mg
 食塩相当量 0.7g

副菜

れんこんとごぼうのミルクきんぴら

材料(4人分)	分量	下準備
豚もも肉 (薄切り)	80g	細切り
れんこん	120g	薄いいちよう切り
ごぼう	120g	ささがき
にんじん	50g	ささがき
サラダ油	小さじ1	
牛乳	300ml	
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1	
七味唐辛子	少々	



カルシウムたっぷり!

☆作り方☆

- ① れんこんとごぼうは水にさらす。
- ② フライパンに油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら水気を切ったれんこん、ごぼうを加える。
- ③ 少し炒めたらにんじんを加え、牛乳、めんつゆを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ④ お好みで七味唐辛子をふる。

1人分の栄養量

エネルギー	148kcal
カルシウム	112mg
食塩相当量	0.6g