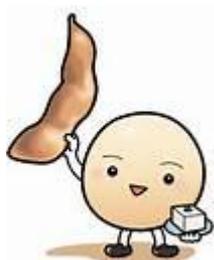


## 骨コツ貯めようカルシウムメニュー

からおすすめの商品の1品を紹介します！

### 大豆ごはん



1人分：314kcal、  
塩分：0.7g  
カルシウム：145mg

#### 材料(2人分)

材料	分量	材料	分量
米	1合	酒	小さじ1弱
ゆで大豆	20g	A 薄口しょうゆ	小さじ1弱
ちりめんじゃこ	10g	スキムミルク	小さじ2
さやえんどう	5枚		

#### 作り方

1. 米を洗って水加減し、30分ほどつけておく。
2. ちりめんじゃこは、熱湯をかけておく。
3. さやえんどうは筋を取り、色よくゆでて斜めせん切りにする。
4. 1に大豆・2・Aを入れて全体を混ぜてから炊く。炊き上がったら、全体をさっくり混ぜて器に盛り、3を飾る。

#### ♡スキムミルク活用法♡

- 料理に混ぜて(ハンバーグ、卵焼き、カレー、ポテトサラダなど)
- 手づくりおやつに(ホットケーキ・牛乳ゼリー他)
- 毎日の飲み物やヨーグルトに混ぜて

※詳細につきましては、「健幸カアップメニューレシピ集」(オールカラー、24ページ)をご覧ください。現在、市保健センターと健康増進課で、1冊200円で好評発売中です。