

カルシウムおにぎり



1個分の栄養価

エネルギー	137kcal	カルシウム	81mg
たんぱく質	5.1 g	食塩相当量	0.6 g
脂質	2.4 g		

一口メモ

具だくさんの汁物と果物を添えるとよいでしょう。

材料（小1個分）

品名	量	下準備
ごはん	60 g	
しらす干し	大さじ1	
プロセスチーズ	8 g	細かくきざむ
小松菜	8 g	細かくきざむ
塩	少々	

作り方

- ① しらす干しを熱湯に通す。
- ② 小松菜をゆでて、塩をふりかける。
- ③ ごはんに、①②とチーズを混ぜて、おにぎりにする。