

管理栄養士
オススメ

簡単!ズボラ飯

プラス! ~子ども向け~

切干大根とチーズの
卵焼き



所要時間10分

今回のレシピは**カルシウム**に注目!

《材料(2人分)》 卵2個・切干大根の煮物20g・青ネギ1本・スライスチーズ1枚・マヨネーズ大さじ1

《1人分栄養価》

エネルギー155kcal・食塩相当量0.7g・カルシウム90g

- ① 切干大根の煮物、青ネギは細かく刻み、スライスチーズは小さくちぎる。
- ② ボウルに卵を割り入れ、①を加え混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにマヨネーズを引いて弱火で熱し、②を流しいれて半熟になったらくるくる巻き、片側に寄せて成形したら好みの大きさに切る。

成長期の子どもはたくさんのカルシウムが必要です。切干大根とチーズはカルシウム補給にピッタリ。しらすや桜エビを加えればさらにカルシウムアップ!



緑保健センター
の加藤さん

ホームページ「なごや食育ひろば」でも情報発信中→

健康福祉局健康増進課 ☎972-2637 FAX972-4152

