

管理栄養士  
オススメ

# 簡単!ズボラ飯 プラス

ワン

中学・  
高校生  
向け



骨太おにぎり

所要  
10分

今回のレシピは  
カルシウムに注目!



\*材料(1人分)

ごはん茶碗1杯(150g)・ひじき缶(10g)・小松菜20g・釜揚げシラス5g・すりごま少々・ごま油少々・プロセスチーズ10g

《1人分栄養価》

カルシウム158mg、エネルギー328kcal 食塩相当量0.4g

- ① 小松菜・チーズは細かく切っておく。
- ② ひじき・小松菜・釜揚げシラスをごま油で炒める。
- ③ ごはんに②とチーズ、すりごまを加えて混ぜ、ラップを使っておにぎりにする。

中高生はついつい朝ごはんを抜くなど食生活が偏りがち…。手軽に栄養補給できるように具材をいっぱい詰め込みました。具材は多めに作って冷凍保存が便利です♪



千種保健センターの  
柳さん

問 健康福祉局健康増進課

☎263-3126 FAX263-3125



ホームページ  
「なごや食育ひろば」  
でも情報発信中→

