



カルシウムたっぷり！



簡単朝ごはんレシピ

小松菜と炒り卵のせごはん



小松菜としらすぼしでカルシウムたっぷり。

【材料 1人分】

- | | |
|--------|----------------|
| ・ごはん | 茶碗1杯
(150g) |
| ・小松菜 | 30g |
| ・卵 | 1個 |
| ・マヨネーズ | 小さじ1 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・しらすぼし | 10g |

【作り方】

- ① 小松菜はゆでて、1cm位に切っておく。
- ② フライパンにマヨネーズ・こしょう・溶き卵を入れ、中火で炒り卵を作る。
- ③ 器にご飯を盛り、小松菜と炒り卵をのせる。
- ④ しらすぼしをのせる。

【ワンポイントアドバイス】

卵は炒めすぎないでふわっと仕上げるのがポイント！



一人当たりの栄養価

エネルギー：289kcal

カルシウム：79mg

(出典者：笛吹食育推進研究会)