



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<br>(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)