



カルシウムたっぷり！



簡単朝ごはんレシピ

シチュードリア



シチューの牛乳とチーズでカルシウムアップ

【材料 1人分】

- ・ごはん 茶碗1杯(150g)
- ・レトルトシチュー 1袋
(又は残りのシチュー) 茶碗1杯
- ・ピザ用チーズ 15g
- ・乾燥パセリ 適量

【作り方】

- ① グラタン皿などの耐熱皿にご飯をよそり、その上にレトルトシチュー(または残りのシチュー)をかけ、その上にピザ用チーズをかける。
- ② オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。
- ③ 最後に乾燥パセリを上を散らす。

【ワンポイントアドバイス】

火を使わずに簡単にカルシウムアップ！
簡単にリメイク出来る料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー：591kcal

カルシウム：195mg

(出典者：甲府食育推進研究会)