



カルシウムたっぷり！



簡単朝ごはんレシピ

カレーピラフ



しらすぼし入りでカルシウムをプラス♪

【材料 1人分】

- ・バター 小さじ1
- ・ウインナー 3本
- ・たまねぎ 1/6個
- ・にんじん 20g
- ・ピーマン 10g
- ・コーン 10g
- ・しらすぼし 7g
- ・コンソメ 小さじ1/3
- ・塩 小さじ1/5
- ・カレー粉 小さじ1/3
- ・ごはん 茶碗1杯(150g)

【作り方】

☆野菜・ウインナーは角切りや輪切りなど食べやすい大きさに切っておく。

- ① フライパンにバターを入れて、ウインナー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーンを炒める。
- ② しらすぼしを加え、味つけする。
- ③ 炒めた具とごはんを混ぜたらできあがり♪

☆ごはんは一緒に炒めても、炒めず具と混ぜるだけでも大丈夫です。

【ワンポイントアドバイス】

苦手な野菜や小魚もカレー味で食べやすくなります！
お好みでチーズを入れてもおいしいです。



一人当たりの栄養価

エネルギー：347kcal

カルシウム：51mg

(出典者：中巨摩食育推進研究会)