

手軽にカルシウム

カルシウム補給に。冷凍枝豆を使うと手早く作れます。
おにぎりにしてお子さんのおやつにも。



©成田市

鮭混ぜご飯

2人分

ごはん	260g
プロセスチーズ	15g
枝豆 (さやを除いた重量)	15g
鮭フレーク	15g
A スキムミルク	大さじ1
炒りごま(白)	大さじ1/2

- ① チーズは5ミリ角に切る。
ゆで枝豆をさやから出す。
- ② スキムミルクとごまを混ぜ合わせ、
ご飯に混ぜる。
- ③ ②に鮭フレークと①を加え混ぜる。

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	270	9.1	4.5	2.6	108	0.5

成田市健康増進課