



食のみかわ

おしながき 食改さんの料理紹介 No.17



「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称：食改）さんの料理のレシピを紹介します。今回紹介するのは、「カルシウムたっぷり料理」です。

今月のおすすめ一品目

鮭チーズごはん

1人分栄養量

- ・エネルギー 375 kcal
- ・カルシウム 126 mg
- ・食塩相当量 0.8 g

材料（4人分）

- ・ごはん 600 g
- ・6Pチーズ 4個
- ・生鮭 2切れ
- ・塩 小さじ6分の1
- ・酒 大さじ2分の1
- ・青じそ 4枚

作り方

- ①生鮭に塩と酒をまぶし10分置く。
- ②チーズは小さく角切りにし、青じそは千切りにする。



③①を魚焼きグリルで焼く。焼きあがったら、骨と皮を取り除き、粗くほぐす。

④ごはんに③とチーズを加えて軽く混ぜ、器に盛り付け、青じそをのせる。



今月のおすすめ二品目

サバ缶のスペイン風オムレツ

1人分栄養量

- ・エネルギー 275 kcal
- ・カルシウム 238 mg
- ・食塩相当量 0.9 g

材料（4人分）

- ・卵 4個
- ・サバ水煮缶 1缶（150g）



- ・キャベツ 200 g
- ・ピザ用チーズ 30 g
- ・スキムミルク 大さじ2
- ・塩こしょう 少々
- ・オリーブ油 大さじ1

〈ソース〉

- ・プレーンヨーグルト 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・にんにく（すりおろし） 少々

作り方

- ①キャベツは1cm角に切る。サバはフォークで粗くほぐす。
- ②卵はボウルに溶きほぐし、①とピザ用チーズ、スキムミルク、塩こしょうを加えて混ぜる。
- ③直径20cmのフライパンにオリーブ油を熱し、②を流し入れる。混ぜて半熟状になるまで火を通し、ふたをして弱火で3分焼く。
- ④③の上下を返し、ふたをしてさらに弱火で3分焼き、火を止めて2分程蒸らす。
- ⑤ソースをよく混ぜる。
- ⑥④を切り分けて盛り付け、ソースをかける。

