

ちりめんチーズ おにぎり♪



● 材料（2 個分）

- ・精白米…………… 75g
- ・ちりめん…………… 3g
- ・焼きのり…………… 2枚
- ・白ごま…………… 1g
- ・スライスチーズ…………… 1枚

● 栄養成分表示（1 人分）

エネルギー量……………	328kcal
たんぱく質……………	9.4g
カルシウム……………	148mg
ビタミン D……………	1.8μg
ビタミン K……………	5μg
塩分……………	0.7g



● 作り方

- ① ごはんを炊く。
- ② ちりめんと白ごまを炒る。
- ③ 炊いたご飯と②とさいたスライスチーズを混ぜる。
- ④ おにぎりにし、のりを巻く。

健康な骨を育てるためには、カルシウムが必要です。カルシウムの吸収を助けてくれるビタミン D やビタミン K を一緒に摂れるよう「ほねつよレシピ」を紹介します。また、主食・主菜・副菜をそろえて、1 日 3 回の食事を大切にしてください。

ポイント



カルシウムを効率的に摂取できるチーズと、カルシウムだけでなくビタミン D を豊富に含むちりめんを組み合わせたメニューです。

