



ほねつよ レシピ

Vol.14

小松菜と干しエビの チヂミ



● 材料（2人分）

- ニラ…………… 20 g
- 小松菜…………… 70 g
- にんじん…………… 20 g
- 干しえび…………… 8 g
- スライスチーズ…………… 30 g
- いりごま…………… 小さじ2
- 小麦粉…………… 60 g
- かたくり粉…………… 20 g
- 卵…………… 1/2個
- 塩…………… 1 g
- 水…………… 100ml
- しょうゆ…………… 小さじ2
- 酢…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ2
- ごま油…………… 小さじ2
- サラダ油…………… 適宜

A
B

● 栄養成分表示（1人分）

- エネルギー量…………… 336.0kcal
- たんぱく質…………… 11.6g
- カルシウム…………… 468.0mg
- ビタミンD…………… 1.0μg
- ビタミンK…………… 103.0μg
- 塩分…………… 1.6g

ポイント



カルシウム豊富な干しエビとチーズを組み合わせたメニューです。



● 作り方

- ① 小松菜・ニラは1cmほどのざく切り、にんじんはせん切りにする。
- ② ボウルにAを入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③ 野菜・干しエビ・チーズ・ごまを加え、生地がまんべんなく絡むまで混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、③の生地を流し入れて表面を平らにする。
- ⑤ 中火で4分ほど焼いてから、ひっくり返す。
- ⑥ サラダ油をフライパンの縁から流し入れ、ときどき押しながら2分ほど焼く。
- ⑦ Bを混ぜ合わせ、火にかけ、つけだれを作る。

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と一緒に摂れるよう「ほねつよレシピ」を紹介いたします。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。

