



ほねつよ レシピ

Vol.1

じゃがいも焼き ♪

副菜



● 材料（4人分）

じゃがいも	150g
卵	1 個
ピザ用チーズ	20g
干しエビ	10g
サラダ油	適量

● 栄養成分表示（1人分）

エネルギー量	75kcal
たんぱく質	4.0g
カルシウム	216mg
ビタミン D	0.5μg
ビタミン K	5μg
塩分	0.3g



● 作り方

- ① じゃがいもを茹でてつぶし、干しエビ、ピザ用チーズを混ぜる。
- ② ①の粗熱をとり、溶き卵を入れてよく混ぜる。
- ③ 8等分にして、フライパンにサラダ油を薄くひき、熱くなってきたらスプーンですくい落とし、押さえながら焼く。
- ④ 両面を3～4分焼き、弱火にしてきつね色になるまで焼く。

ポイント



干しエビはカルシウムの宝庫。
100gに約7100mg含まれています。

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。

