



学校給食レシピ



カルシウムごはん

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。
そこで、カルシウムを多く含む食材を使ったメニューを紹介します。

材料（4人分）

・ごはん	4人分
・ちりめんじゃこ	15g
・大豆（水煮）	32g
・ひじき	3g
・にんじん	中1/6本
・干しいたけ	2g
・小松菜	大3枚
・白ごま	小さじ2
・油	小さじ1/2
・酒	小さじ1・1/2
・濃口しょうゆ	小さじ1
・砂糖	大さじ1
・水	50ml

A

作り方

- ① 材料を切る。
にんじん、大豆…粗みじん
干しいたけ…水でもどして粗みじん
小松菜…2cm幅
- ② ひじきは水でもどしておく。
- ③ 鍋に油を熱し、にんじん、ひじき、干しいたけを入れて炒める。
- ④ Aを加えて煮る。
- ⑤ 小松菜、ちりめん、大豆を加えて水気がとぶまで炒める。
- ⑥ 白ごまを加える。
- ⑦ ごはんの上のにのせて完成。