



カルシウムたっぷり！

簡単朝ごはんレシピ



厚揚げとさば缶のなめたけ焼き



お手軽トースター調理♪味付けも不要！

【材料 1人分】

- さばみそ煮缶 25g
- 厚揚げ 50g
- なめたけ 大さじ 1/2
- 青ねぎ 8g
- すりごま 小さじ 1/4

【作り方】

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- ② さば缶は汁ごとボウルに入れ、なめたけとねぎ、すりごまを加えて、さばをほぐしながらよく混ぜる。
- ③ 厚揚げを耐熱皿に入れて②を乗せてオーブントースターで5分ほど焼く。

【ワンポイントアドバイス】

さば缶は骨ごと食べることができるので、カルシウムの補給に役立ちます。



一人当たりの栄養価

エネルギー：144kcal

カルシウム：183mg

(出典者：北巨摩食育推進研究会)