



～お子さんと一緒に作ってみよう～



チーズとじゃこのおやき



栄養価（1人分）

エネルギー：181kcal

たんぱく質：6.6g

脂質：5.3g

カルシウム：108mg

材料（2人分）

ごはん	150g
しらす	20g
ごま	小さじ1/2
ピザ用チーズ	20g
油	小さじ1/2
しょうゆ	少々

カルシウムがたくさんとれるレシピです！

カルシウムは、骨や歯を丈夫にするために大切な栄養素。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品などに多く含まれます！

作り方

- ① ごはんとしらす、ごま、チーズをポリ袋に入れ、手をつぶすようにこねる。
- ② つぶれたらポリ袋から出し、2等分して小判型にする。薄く油をひいたフライパンで焦げ目がつくまで焼き、しょうゆを薄く塗る。

