



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(足柄地区)

提供月：平成24年1月

カルシウムたっぷりごはん



カルシウムたっぷりごはん材料(4人分)



カルシウムたっぷりごはん作り方

米	1・1/2カップ	
水	1カップ	
牛乳	1/2カップ	
A {	酒	大さじ1
	しょう油	大さじ1
	みりん	大さじ1
	塩	少々
チーズ	20g	
枝豆	160g	
にんじん	20g	
ちりめんじゃこ	15g	

- ①米は洗って炊飯器に入れ、分量の水で、牛乳を入れ30分程おく。
- ②枝豆は自然解凍させ、さやから取り出しておく。人参はいちょう切りにする。
ちりめんじゃこは熱湯に通しておく。
- ③①にAの調味料を入れよくかき混ぜ、米の上に枝豆、人参、ちりめんじゃこをのせて炊く。
- ④炊き上がったごはんに、粗みじんに切ったチーズを入れて混ぜる。