

未来の健康をつくる **カルシウム**×**鉄** ずぼら飯

超簡単! /

さばマヨトースト



【材料(1人分)】

- ・食パン1枚(6枚切り)
- ・さば水煮缶 ½缶(95g)
- ・マヨネーズ 大さじ1/2
- ・黒こしょう 適量

✿お好みで✿

- ・レモン汁 適量
- ・らっきょう漬け 適量(みじん切り)

【作り方】

- ①さば缶は、汁気を切る。
- ②ボウルか器に①とマヨネーズ、黒こしょう、お好みでらっきょうとレモン汁を入れ、さばをほぐしながらよく混ぜ合わせる。
- ③②を食パンに塗り、トースターで焼き上げて完成。

【栄養価(1枚あたり)】

エネルギー:311kcal たんぱく質:19.3g カルシウム:197mg 鉄:1.5g 食塩相当量:1.5g

超簡単! /

ほうれん草とコーンのポタージュ



【材料(1人分)】

- ・コーンポタージュ(粉末タイプ)1袋
- ・冷凍ほうれん草 30g
- ・牛乳 150ml

✿お好みで✿

- ・あらびきこしょう 少々

【作り方】

- ①カップに冷凍ほうれん草と牛乳を入れる。
- ②電子レンジ(600W)で2分～2分半加熱する。
- ③②にコーンポタージュを入れてかき混ぜる。
- ④電子レンジ(600W)で40秒～1分加熱したら、お好みでこしょうをかけて完成。

【栄養価(1人分)】

エネルギー:182kcal たんぱく質:6.9g カルシウム:219mg 鉄:0.6g 食塩相当量:1.6g