

Ca

☆カルシウム☆

しらすのごはんピザ

カルシウムが豊富に含まれている、
ごはんで作るピザ！

作って冷凍しておいて、手軽に
朝食や間食におすすめです！



Point!

じょうぶな骨づくりのために必要なカルシウムを
多く含んでいる“しらす”と“チーズ”を使った
メニューです。また、しらすにはカルシウムの吸収
を促進させるビタミンDも含まれています！

1人分(2枚)の栄養量

エネルギー 392kcal / たんぱく質 16.4g / 脂質 12.9g
糖質 46.1g / カルシウム 280mg / ビタミンD 6.0μg
食塩相当量 1.4g

材料(2人分)

ごはん	… 200g	<u>トッピング</u>	
しらす干し	… 25g	ピザ用チーズ	… 2枚
すりごま	… 大さじ2	冷凍枝豆	… 40g
水	… 大さじ1		
しょうゆ	… 小さじ1		
片栗粉	… 大さじ2		

作り方

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

- 1 ボウルに温かいごはん、しらす干し、すりごま、水、しょうゆ、片栗粉を入れて混ぜ、4等分にする。
- 2 ラップを4枚広げて、その上に **1** を1/4ずつのせて包み、手のひらで平たい丸型にする。
- 3 **2** の上にむいた枝豆、チーズをのせて、トースターで約8分焼く。

アレンジ

干しえび、ケチャップ、バターなどを
のせてみてもいいですね！

作り方の動画は
こちら



⇐こちらから
ホームページにて
ほかにもレシピを
ご紹介しています。

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

境港市健康づくり推進課