

カルシウムアップ  
CaUP

## げんきふりかけ

～カルシウムいっぱいの  
元気になるふりかけです～



### 材料（作りやすい分量）

ピーマン	1個	}	砂糖	大さじ1/2
ちりめんじゃこ	20g		しょうゆ	大さじ1/4
かつお節	4g		みりん	大さじ1/2
いりごま	10g			

### 栄養価

エネルギー	154kcal	炭水化物	11.1g
たんぱく質	13.9g	脂質	6.3g
食塩相当量	2.0g		

### 作り方

- ①ピーマンは細かく切り、さっとゆでる。
- ②ちりめんじゃこは、からいりする。
- ③調味料を煮立てて、①と②を混ぜる。かつお節といりごまも加える。

食が進まない朝食や、まとめてつくって常備菜にすれば、忙しい夕食時にも助かる一品となります。他にツナやひじきなども栄養価があるのでご家庭にある材料でアレンジしてぜひお試し下さい。