

# カルシウム たっぷりレシピ Part2

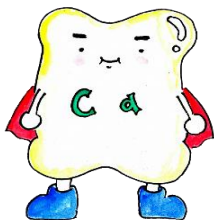
## しらすときゅうりのあえもの

### 【材料】(4人分)

きゅうり	2本
しらす	50g
★酢	大さじ2
★しょうゆ	大さじ2
★みりん	大さじ2
★砂糖	ひとつまみ
塩	少々

### 【作り方】

- ①★の調味料を合わせてレンジで加熱する。
- ②きゅうりを薄い輪切りにし、ボウルに入れて塩をふり、しんなりしたら水気を切る。
- ③①、しらす、②を合わせてできあがり。



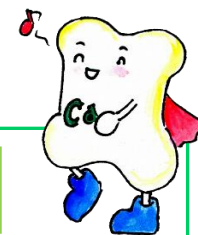
## 小松菜と干しえびのチーズオムレツ

### 【材料】(4人分)

小松菜	1/2束
卵	4個
牛乳	大さじ4
粉チーズ	40g
干しえび	30g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量

### 【作り方】

- ①小松菜を1cm幅に切る。卵は割りほぐす。
- ②干しえびの香りを引き立てるために、フライパンでから煎りし取り出す。
- ③材料をすべて合わせ、焼く。



## ポパイチャーハン

### 【材料】(4人分)

温かいご飯	2合分
ほうれん草	1束
ねぎ	1/2本
卵	2個
にんじん	1本
かつおぶし	小袋1袋
プロセスチーズ	20g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量
しょうゆ	大さじ2

### 【作り方】

- ①ほうれん草をゆでて水にさらし、みじん切りにして水気をよくしぼる。
- ②にんじん、ねぎはみじん切り、チーズは5mm角に切る。
- ③卵を割りほぐし、塩こしょうで味をつけ、炒り卵を作って取り出す。
- ④フライパンに油をひき、にんじん、ねぎを炒め、火が通ったら①を入れ、水分を飛ばし、塩・こしょうでしっかりと味をつける。
- ⑤火を止め、ご飯を入れ、しっかり混ぜたあとに火をつけ炒める。炒り卵、かつおぶしを入れて混ぜたらドーナツ状に形をつくる。
- ⑥真ん中にバター、しょうゆを入れバターが溶けたら全体をさっと混ぜ合わせ、チーズをちらしてできあがり。

## 好きな野菜で！ミルクチャウダー

### 【材料】(4人分)

ベーコン	2枚
にんじん	1/2本
たまねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
キャベツ	1/4個
サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ2
牛乳	500cc
コンソメ	2個
塩	少々
こしょう	少々

### 【作り方】

- ①野菜をすべて1cm角に切る。
- ②鍋に油を熱し、ベーコン、野菜をしっかりと炒める。
- ③小麦粉を振り入れ、よく混ぜてなじませる。
- ④牛乳をだまにならないようにかき混ぜながら少しずつ入れる。
- ⑤コンソメを入れてとろみがつき、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥塩・こしょうで味をととのえてできあがり。

