



カルシウムたっぷり！



簡単朝ごはんレシピ

じゃことしめじのサラダ



ベーコンがアクセント！食欲がない朝でも食べられます。

【材料 1人分】

・ベーコン	10g
・しめじ	10g
・ちりめんじゃこ	7g
・ごま油	適量
・水菜	10g
・レタス	15g
・酢	小さじ1/2
・さとう	小さじ1/2
A 油	小さじ1/2
・塩	少々
・こしょう	少々

【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅に切る。しめじは小房に分ける。
- ②①とちりめんじゃこをごま油で炒める。
- ③水菜は3cm幅に切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④Aの調味料を合わせる。
- ⑤②と③を④の調味料で和えたら完成。

【ワンポイントアドバイス】

調味料の分量は、お好みで加減してください。



一人当たりの栄養価

エネルギー：50kcal

カルシウム：61mg

(出典者：南都留食育推進研究会)