

2025 美活食 ~ 骨活 ~

7月

「しらすと鮭の 彩いチーズ炒飯」



栄養価（1食当たり）

エネルギー	576kcal
炭水化物	76.4g
たんぱく質	26.1g
脂質	20.8g
塩分	2.7g
カルシウム	269mg

帯広大谷短期大学地域共生学科 食と栄養コース2年生

星加愛葉、三浦優珂さんが考案しました。

監修：門 利恵先生（管理栄養士）

このレシピのポイントは???

骨を丈夫にする栄養素がしっかり含まれた一品です。鮭やしらすには、骨の材料となるカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。さらに、チーズにもカルシウムとたんぱく質が含まれ、骨の形成をしっかりサポートしてくれます。

成長期のお子さまから高齢の方まで、幅広い世代にうれしいボリューム満点の骨活メニューです。おいしく食べて、毎日の骨づくりに役立ててみませんか？
ぜひご家庭で作ってみてください！

材料と作り方（2人分）

材 料

温かいご飯	400g
しらす	60g
小松菜	30g
鮭	40g
（焼いてほぐしたものまたは鮭フレーク）	
プロセスチーズ	24g
サラダ油	20g
鶏がらスープの素	4g
濃口しょうゆ	6g
ごま油	10g

作り方

～準備～

- ・小松菜は5mm程度に細かく刻む。チーズは1cm角に切る。

～作り方～

- ① フライパンにサラダ油を熱し、小松菜を炒め、しんなりしたら鮭としらすを加えてさらに炒める。
- ② ①にご飯と鶏がらスープの素を加え、よく炒め合わせる。
- ③ しょうゆとごま油を鍋肌から回し入れ、味を調える。
- ④ チーズを加えて軽く炒め、お皿に盛り付けて完成！

576kcal

