小りかけをつくろう

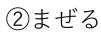
①すきなざいりょうをおさらにいれる





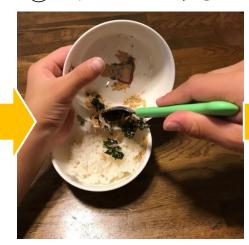








③ごはんにかける



かんせい!





★材料 (一人分)

- ・さくらえび (小エビ) 5g
- ・かつおぶし 3g
- ・いりごま 8g
- ・韓国のり 1枚

カルシウム 198mg り 塩分 0.2g





★事前に大人が準備すること

①キッチンペーパーを敷いた皿に かつおぶしを乗せ電子レンジで 20~30秒温め水分をとばす



②さくらえびは細かく刻む ③すりこぎで細かくする (ハンドミキサーやミルがあれば使用する)





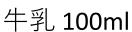
一日のカルシウム摂取目安



今回のふりかけに使用した食材はカルシウムが豊富です。 毎日牛乳をたくさん飲むのは難しいという方も こういった食材を食事やおやつに足して いつもより少しでも多くカルシウムが摂れるように 意識できるといいですね。

年齢	女性	男性
3~7歳	5 5 0 mg	6 0 0 mg
8~9歳	7 5 0 mg	6 5 0 mg
10~11歳	7 5 0 mg	7 0 0 mg
12~14歳	8 0 0 mg	1 0 0 0 mg
15~17歳	6 5 0 mg	8 0 0 mg







にぼし5g



さくらえび 5g



他にも、乳製品や大豆製品、魚介・海藻類や葉物野菜にもたくさん含まれています。フルーツや豚肉・卵などのビタミンD・Cが多い食材と一緒に食べると吸収率も上がります。