



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 303kcal カルシウム 179mg
 塩分 2.1g

【材料(2人分)】

* 材料	分量
* 食パン(8枚切り)	2枚
* しらす	30g
* 小ねぎ	2本
* ピザチーズ	40g
* マヨネーズ	大さじ2



✿カルシウムと一緒に摂りたいビタミンD✿

ビタミンDは、食事からのカルシウム吸収をやすくしてくれる働きがあります。きのこと類（きくらげや干しいたけ）やいわし、さんま、さば等の青魚、しらす、卵に多く含まれています。

【作り方】

- ①小ねぎは細かく切っておきます。
 - ②食パンにマヨネーズをぬります。
 - ③ ②の上にしらす、小ねぎ、ピザチーズをのせオーブントースターで2～3分焼きます。
- ★お好みでトマトや水菜などを飾ります。
 ★トッピングをのりや大葉などに変えても楽しめます。

* 栄養士MEMO *



しらすにはカルシウムはもちろん、ビタミンDも豊富に含まれています。また、骨や内臓を気にすることなく丸ごと食べられる食材なので普段のお食事に気軽に取りいれてみてはいかがでしょうか。しらすは年中獲れますが、春と秋が最盛期なのでこれからの季節におすすめです。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士