



## カルシウムたっぷり！じゃがいものチーズガレット

### 【1人あたりの栄養量】

エネルギー 191kcal      食塩相当量 0.6g  
カルシウム 271mg

\* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています



### ～ビタミン・ミネラルシリーズ～

#### 【材料(2人分)】

|          |      |
|----------|------|
| * じゃがいも  | 中1個  |
| * 桜えび    | 20g  |
| * ピザ用チーズ | 40g  |
| * 小麦粉    | 大さじ1 |
| * 青のり    | 適量   |
| * 塩      | 少々   |
| * サラダ油   | 大さじ1 |

A

小麦粉を入れることで  
カリカリに仕上がります。  
お好みでケチャップをつけても  
美味しく召し上がることができます！

#### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて千切りにします。
- ② ボウルに①とAを入れ混ぜ合わせます。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて弱めの中火で加熱し、②を薄く広げて桜えびを散らします。焼き色が付くまで5～7分焼き、裏返してさらに5～7分程焼きます。
- ④ 器に盛りつけて完成です。



cookpad

栄養相談（無料）  
も受付けています♪  
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも  
チェックできます！  
みなさんのつくれば  
お待ちしております！

カルシウムは歯や骨などを作る、私たちの身体に必要不可欠なミネラルです。  
チーズや桜えびは、牛乳と比べて少量でもたんぱく質やカルシウムをたっぷり摂ることができます。  
あと一品、という時にぜひ作ってみてください♪

#### 栄養士 MEMO



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