

栄養満点！！

のりじゃこチーズトースト



切っただけ！！磯の香が食欲をそそります。
カルシウムも豊富です！

材料

- ・食パン6枚切り 2枚
- ・とろけるチーズ細切り 30g
- ・水菜 20g
- ・焼きのり 1/2枚
- ・じゃこ 大さじ2
- ・マヨネーズ 適量

作り方

- ①水菜は洗い2cmの長さに切り水気をきっておく。
- ②焼きのりは一口大にちぎっておく。
- ③ボールに水菜、焼きのり、チーズ、じゃこを混ぜ合わせる。
- ④食パンに③の材料をのせ、マヨネーズを細めにしぼる。
- ⑤オーブントースターで、焦げ目がつくまで焼く

カルシウム 牛乳をはじめとする乳製品はカルシウム源としてもっとも効率がよく、豆腐や納豆などの大豆製品、骨ごと食べられる小魚、ひじき・わかめ・のりなどの海草類、小松菜やちんげん菜などの緑黄野菜も優れています。

ビタミン D 腸でのカルシウムの吸収を促進させます。ビタミン D と一緒に摂取をすることにより、カルシウムの吸収が高まり、骨の量が減るのを抑制してくれます。きのこ類 魚介類 卵などに多く含まれています。

ビタミン K カルシウムの体外への排出を抑え、カルシウムの骨への沈着を助けます。こちらでもカルシウムと一緒に摂取することが大切です。納豆 小松菜 ほうれん草などに多く含まれています。



エネルギー：361kcal
塩分：1.8g
カルシウム：177.5mg