



## 骨の健康づくりに 役立つ食材

- ・鯖缶
- ・チーズ
- ・小松菜
- ・しめじ



## 鯖缶のトマトチーズ煮



### アピールポイント

- ・鯖缶を汁ごと使うことで、カルシウムやビタミンDを無駄なく摂れる
- ・小松菜、チーズも加えて、カルシウムをしっかり補給できる
- ・鯖、チーズ、小松菜から骨の健康に必要な栄養素をバランスよく摂取できる
- ・鯖、チーズ、小松菜でたんぱく質・カルシウム・ビタミンD・ビタミンKをまとめて摂れる
- ・トマト味+チーズで魚が苦手な人でも食べやすい！
- ・ご飯やパンにも合い、普段の食事に取り入れやすい！

### 【材料（2人分）】

鯖水煮缶・・・・・・・・・・190g  
 カットトマト缶・・・・・・・・200g  
 玉ねぎ・・・・・・・・・・100g  
 小松菜・・・・・・・・・・40g  
 しめじ・・・・・・・・・・50g  
 にんにく(チューブ)・・2.5g  
 オリーブオイル・・・・4.5g  
 鶏がらスープの素・・7g  
 塩・・・・・・・・・・少々(1g)  
 こしょう・・・・・・・・少々(0.5g)  
 とろけるチーズ・・・・50g  
 パセリ・・・・・・・・・・少々(1g)

### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、小松菜は3cm幅に切る。しめじは石づきを切り、小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、しめじも加えて炒める。
- ③ 鯖缶を汁ごと加え、ほぐしながら混ぜる。カットトマト缶と鶏がらスープの素を加えて中火で5分煮込む。
- ④ 小松菜を加えてさらに2～3分煮る。  
塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ チーズを全体にのせて、ふたをして弱火で2分蒸し煮にする。
- ⑥ チーズがとけたら器に盛り付ける。  
パセリを散らして完成！