

# 料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

## 🍴🍷 今月の1品 乾パンピザ

牛乳はカルシウムの吸収を助けるカゼインや乳糖が多く含まれているので、カルシウムの消化吸収率が高いといわれています。また、カルシウムの吸収率を上げるためには、魚やキノコ類に含まれるビタミンDと一緒に摂取することが効果的です。牛乳を飲むことが苦手な人も、ほかの食材と一緒に調理してみてもいいでしょうか。



### 材料2人分

乾パン	60g
牛乳	80cc
ほうれん草	100g
エリンギ	1本(30g)
ケチャップ	小さじ4
シュレッドチーズ	30g

### 作り方

- ① 乾パンを温めた牛乳に浸してやわらかくする。
- ② ほうれん草をレンジで加熱し、しんなりさせる。
- ③ ほうれん草、エリンギを食べやすい大きさに切る。
- ④ 耐熱容器に乾パンを並べ、ケチャップをぬる。
- ⑤ ほうれん草、エリンギを並べ、

- ⑥ シュレッドチーズをのせる。
- ⑥ オーブントースターでチーズが溶けるまで加熱する。

### ポイント

非常食の乾パンの賞味期限が迫ってきた時に最適。乾パンは前夜から牛乳に浸してもよい。

### 1人分の栄養価

エネルギー  
222kcal

たんぱく質  
9.4g

脂質  
7.0g

塩分  
1.1g

○市食生活改善協議会が試作・検討したレシピです。  
テーマは「朝食を食べよう」です。