

カルシウムがとれるおすすめメニュー

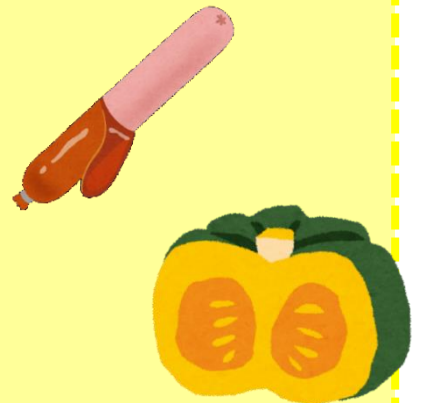


ミルクのみそ汁

～和食でも洋食でもOK、具たくさんのみそ汁です～

材料（1～2 歳児の2 食分または学齢児の 1 食分）

かぼちゃ	30 g
白菜	30 g
玉ねぎ	10 g
魚肉ソーセージ	20 g
だし汁	70m l
牛乳	70m l
みそ	大さじ 1/2 弱（8 g）



作り方

- ① 野菜と魚肉ソーセージは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に野菜と魚肉ソーセージ、だし汁を入れて加熱する。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、牛乳を加える。
- ④ みそをとき入れて、煮立つ直前に火を止めて出来上がり。

カルシウム 125mg



**カルシウム強化の魚肉ソーセージを
使えばさらにUP！**

約70mg

魚肉ソーセージ
1 本

**約 300mg
～500mg**

Ca 強化魚肉ソーセージ
1 本