



## 骨の健康に！ トマトのミルクリゾット



主食

骨

血圧

血管年齢

体脂肪

食欲不振

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

### 材料(2食分)

トマト	2個(400g)	ピザ用チーズ	20g
たまねぎ	1/2個(150g)	ミルク生活プラス	20g
サラダ油	小さじ1/2	水(ミルク生活を溶く用)	100ml
にんにくチューブ	小さじ1/2	塩こしょう	少々
A) しらす	20g	粉チーズ	お好み
A) 炊いたご飯	茶碗2杯分(300g)	ブラックペッパー	お好み
A) コンソメ顆粒	小さじ2		



## イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ! レシピの健康ポイント

### ①カルシウムは歯や骨を作るもと!

「しらす」「チーズ」はカルシウムが豊富な食材です。カルシウムは骨や歯を形成するもとになり、不足すると、骨粗鬆症の原因にもなります。

### ②しらすはビタミンDも豊富!

カルシウムと一緒に、ビタミンDをとることでカルシウムの吸収が良くなります。しらすにはビタミンDとカルシウムの両方が豊富に含まれています。

### 栄養成分(1食分)

エネルギー	405kcal	炭水化物	78.9g	塩分	1.9g
たんぱく質	12.1g	糖質	73.1g	カルシウム	700mg
脂質	6.8g	食物繊維	5.8g	ビタミンD	2.1μg

### 作り方

1

トマトは一口大に、たまねぎはみじん切りにする。



2

耐熱ボウルにトマトを入れふんわりとラップをする。電子レンジ(600W)で4分加熱し、スプーンで潰す。



3

フライパンに油・にんにくチューブ・たまねぎを入れる。たまねぎがしんなりするまで中火で炒めたら、A・②のトマトを加え全体を混ぜる。



4

水で溶いたミルク生活・チーズを加え混ぜ合わせ、塩こしょうで味を整える。器に盛り、粉チーズ・ブラックペッパーをかけたら完成!



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットを参考にしております。※ミルク生活は牛乳で代用可能です。その場合は、牛乳100mlを目安にお使いください。

### 普段の食事に栄養を補いたい方に



大人のための粉ミルク  
森永乳業  
ミルク生活プラス

Check

こんなお困りごとありませんか?

- カルシウム不足が気になる
- 栄養バランスが気になる
- 食事の量が減ってきた
- 健康な毎日を送りたい

こんな方におすすめ

### 大人の健康をサポートする 成分をギュッと1つに!



水にもサッと溶けて  
ほのかな甘みが  
楽しめます

コーヒーや青汁などに  
混ぜても美味しく  
召し上がれます

※栄養素等表示基準値の1/3以上



牛乳では摂りにくい成分もバランスよく含まれています!  
保存性が高く、賞味期限も長いので便利にお使いいただけます。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい