



## 材料4つ！炊くだけ！ しめじの洋風炊き込みご飯



主食

骨

血圧

血管年齢

便秘

女性のお悩み

### 材料(4食分)

米	2合	A) ベビーチーズ(プレーンを使用)	4個
A) カットぶなしめじ	2袋(180g)	A) コンソメ顆粒	大さじ1と1/2 (固形の場合3個)



### 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!

「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しめじはビタミンDが豊富!

しめじにはビタミンDが豊富です。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。カットぶなしめじを使うことで包丁も使わずに済みます。

### 栄養成分(1食分)

エネルギー	317kcal	炭水化物	61.9g	塩分	1.8g
たんぱく質	8.6g	糖質	60.1g	カルシウム	208mg
脂質	4.4g	食物繊維	1.8g	ビタミンD	1.1μg

### 作り方

1

米を研ぎ炊飯器に入れる。  
水を2合の目盛りまで入れ、Aを加え全体を混ぜる。



2

普通の炊飯モードで炊く。  
炊けたら全体をよく混ぜて完成!



#### 〈こちらを使用!〉

トップバリュのカルシウム入りベビーチーズ(プレーン)。1粒に1/4食分のカルシウムが入っています。



※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。収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。※商品は予告なく変更および販売を終了させていただく場合がございますのでご了承ください。

### 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