

にんにくじゃこ³⁶

カルシウム満点の常備菜

食材量(作りやすい分量)

ちりめんじゃこ	20g
にんにく (みじん切り)	1片
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1
みりん	小さじ1



■作り方■

- ① フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、ちりめんじゃこを炒める。
- ② しょうゆ、酒、みりんを加え、さらに炒める。

1食分(1/2量)



4.4g 5.4g 1.1g 0.1g

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維

食材量(1人分)

「にんにくじゃこ」	1/2量
豆腐	1/3丁(100g)
細ねぎ	少々



■作り方■

豆腐を器に盛り、「にんにくじゃこ」をふりかけ、細ねぎの小口切りを散らす。



1人分



11.1g 9.6g 1.1g 0.6g

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維

豆腐と組み合わせて、さらにカルシウムアップ

にんにくじゃこ「奴」³⁶₁

食材量(1人分)

「にんにくじゃこ」	1/2量
水菜	1株(100g)
ドレッシング	小さじ1



■作り方■

水菜を食べやすい大きさに切り、「にんにくじゃこ」を散らす。好みにドレッシングをかける。

1人分



6.8g 5.5g 1.6g 3.2g

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維

にんにくじゃこ にんにくじゃこと水菜のサラダ³⁶₂

野菜の上のせてかむかむ度アップサラダ

