

元気な骨でハイチーズ！

チーズの豚肉巻き



牛乳・乳製品 1.9SV

【1人分栄養量】 エネルギー219kcal たんぱく質 13.0g 脂質 16.8g カルシウム 193mg 塩分 1.3g

【作り方】

1. プロセスチーズに小麦粉を薄くまぶす。
2. 大葉は縦半分に切り、豚薄切り肉は半分に切って黒こしょうをふる。
3. ①の上に大葉をのせ、豚薄切り肉を巻く。
4. フライパンに、油を薄く敷き、豚肉の巻き終わりを下にして焼き付ける。色づいたら裏返して焼き付ける。
5. 豚肉に火が通ったら、しょうゆを回し入れ、手早く全体にからめる。

材料（1人分）

- プロセスチーズ 30g
- 豚薄切り肉 30g
- 大葉 1枚
- 小麦粉 小さじ 1/2
- 黒こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ 1/2
- 油 大さじ 1/4

1日 200mg の

カルシウムを摂りましょう！

（牛乳1本で200mgです。）

家族みんなで毎日カルシウムを摂りましょう☆

牛乳・乳製品は、丈夫な体づくりに不可欠なカルシウムを含んでいます。カルシウムが不足すると、骨折や骨粗鬆症になりやすくなります。それを防ぐには、カルシウムをしっかり摂り丈夫な骨を作っておくことが大切です。



毎月 19 日は「家族団らんの日」

毎月 21 日は「やまがた健康づくりの日」

資料作成（問合せ先）

山形県 置賜保健所 保健企画課

TEL0238-22-3004

山形県 保健薬務課 健康やまがた推進室

TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション 平成24年 第10号

カルシウムを多く含む食品

牛乳 チーズ ヨーグルト 小魚
干しエビ ひじき モロヘイヤ

食事バランスガイド

