



じゃがいものチーズ焼きは、どの地区でも人気があるメニューのひとつです！少ない材料で手軽に作れ、カルシウム摂取も期待できます。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

じゃがいものチーズ焼き

【献立名】（令和元年10月21日提供）

りんごパン・牛乳・じゃがいものチーズ焼き
イタリアンサラダ・トマト入りコンソメスープ
（1食分のカルシウム：418mg）

学校給食摂取基準 小学校 360mg 中学校 450mg

【材料】4人分

・じゃがいも(大) 1個
・ベーコン 2枚
・パセリ 少々
・ナチュラルチーズ(とろけるタイプ) 100g
・塩・こしょう 少々

じゃがいもの
チーズ焼き



○ じゃがいもを里芋やさつまいも、長芋に変えてもおいしいです。

○ トマトを入れると程よい酸味が味わえます。

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、5mm程度の厚みの拍子木切りにして水にさらす。
 - ② ベーコンは5mm幅に切り、パセリはみじん切りにする。
 - ③ ①のじゃがいもを芯が残る程度に、さっと茹でる。
 - ④ ②・③とチーズの半量を混ぜて、クッキングシートを敷いた鉄板に平らに入れ、200℃に熱したオーブンで10分程度焼く。
 - ⑤ 残りのチーズを上からかけ、さらに数分焼く。全体に火が通り、上のチーズが溶けたら完成。
- * オーブンの種類により、焼き時間は調整してください。

★ カルシウムは、骨や歯を作るだけでなく、神経の興奮を抑制したり、様々な細胞機能の維持・調整をしたいする重要な役割を果たしています。

★ カルシウムの吸収には、ビタミンDやリンなどが関与しています。いろいろな食品をバランスよく食べて、過不足にならないよう注意しましょう。



カルシウムを多く含んでいる野菜



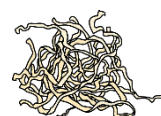
小松菜



水菜



菜花



切干しだいこん