

豆腐クリームのたらこスパ

カルシウム

- ・不足しがちな栄養素
- ・妊娠中は吸収率UP
- ・今が蓄えるチャンス！

【材料(4人分)】

スパゲティ	320g
たらこ	1腹
A 絹ごし豆腐	200g
A 顆粒コンソメ	小さじ1
A ホールコーン	50g
A 粉チーズ	40g
A バター	10g
A 調整豆乳	50ml

【作り方】

- ① たらこを半分に切り、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ② ①の皮を取り除き、フォークでつぶしながらほぐす。
- ③ 耐熱ボウルに②とAを入れ、泡立器でよく混ぜ、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ④ スパゲティを表示の時間通り茹でる。
- ⑤ ③と④を混ぜ合わせる。



おやつで

カルシウム補給

- ・ヨーグルト+きなこ
- ・黒ごま+牛乳で ごまプリン