

## ♪カルシウムをとろう！電子レンジでかんたんたまごやき♪

### ○材料

- ・たまご 3こ
- ・ちりめんじゃこ 大さじ1
- ・水 大さじ2
- ・さとう 2つまみ
- ・かりゅうだし 小さじ1/3

### ○作り方

①たいねつ容器で材料を混ぜ合わせる。



②ラップをふわっとかけて電子レンジで  
600wで1分半加熱する。



③電子レンジから取り出し、かき混ぜて、もう一度600wで1分加熱する。

※たまごがふくらむので、注意しましょう。



ほねにたまるカルシウムの量は、20歳

くらいがピークです。成長期のうちに、カルシウムをしっかりとって、

丈夫な骨をつくりましょう！