



主菜

ほねほねレシピ
(骨粗しょう症予防レシピ)

厚揚げの味噌炒め



■材料 (2人分)

- 絹厚揚げ 中2個(300g)
 - 豚ひき肉 60g
 - 玉ねぎ 1/2個(100g)
 - 舞茸 1/2パック(50g)
 - ニラ 1/2束(50g)
 - 油 小さじ1
- A
- ┌ チューブしょうが 2cm
 - ├ 味噌 小さじ2
 - ├ しょうゆ 小さじ2
 - └ 水 50ml



1人分

エネルギー 288kcal たんぱく質 19.0g 塩分 1.7g
 カルシウム 320mg ビタミンD 1.4 μg

このレシピでとれる食品群



だいず製品



にく



やさい



あぶら

★ ポイント ★

絹厚揚げのカルシウムは、舞茸のビタミンDと一緒にとることによって、骨粗しょう症予防になります。



■作り方 (調理時間10分)

- ① 玉ねぎは薄切りにし、ニラは2cm長さに切る
舞茸は手でさく、絹厚揚げは2cm角に切る
- ② フライパンに油を中火で熱し、豚ひき肉と玉ねぎ、舞茸を加え、玉ねぎがしんなりしたらAを加える
- ③ ②に絹厚揚げ・ニラを加え、2分ほど炒め合わせる

★ アドバイス ★

ニラを春菊や水菜にすると、カルシウムが増えます。油をごま油に変更したり、ニンニク・一味唐辛子・粉山椒・ラー油などをお好みで加えたりすると、違った風味を楽しめます。

