



主菜

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。

