

7月ver.

骨粗鬆症対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

豚肉と厚揚げのカレー粉炒め

材料

【2人分】

豚ロース肉	…80g
厚揚げ	…1枚(120g)
小松菜	…1/4束(75g)
赤パプリカ	…1/2個(60g)
サラダ油	…大さじ1
カレー粉	…小さじ1
しょうゆ	…小さじ2
塩	…少々



1人分276kcal / 塩分1.2g



つくり方

- ①豚肉は5cm幅に切る。厚揚げは油抜きし、一口大に切る。
- ②小松菜は3cmの長さ、赤パプリカは一口大に切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ④火が通ったら、厚揚げ、②を入れてさらに炒める。
- ⑤全体に火が通ったら、Aを加え、混ぜ合わせる。



厚揚げや小松菜にはカルシウムが多く含まれており、このレシピで約1/3日分のカルシウムを摂ることができます。