

10月ver.

カルシウムが摂れる！
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

厚揚げと小松菜のそぼろあん

材料

【2人分】

	豚挽き肉	…100g
	厚揚げ	…2枚
	小松菜	…1/2袋
	ごま油	…小さじ1
A	水	…100ml
	しょうゆ	…大さじ1・1/2
	みりん	…大さじ1
	酒	…大さじ1
	しょうが	…1片
B	片栗粉	…大さじ1
	水	…大さじ2



1人分329kcal／塩分2.0g



つくり方

- ①厚揚げは油抜きをし、一口大に切る。小松菜は3～4cmの長さに切る。しょうがはおろす。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、豚挽き肉を炒める。火が通ったら、厚揚げと小松菜を加え、2～3分炒める。
- ③②に《A》を加えて煮立たせ、小松菜に火が通るまで中火で煮る。
- ④③に《B》の水溶き片栗粉を少量ずつ加えて混ぜ、とろみが付くまで加熱する。



厚揚げや小松菜にはカルシウムが豊富に含まれます。

小松菜には、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやビタミンKも含まれています☆

鶴見区医師会在宅部門