ヘルシー料理メニュー

公益社団法人　宮城県栄養士会

ワンポイントアドバイス

・厚揚げ、きくらげ、小松菜をさっと茹でてから加えるので、短時間で彩りよくできます。
・肉を炒めすぎないようにしましょう。
・小松菜の旬は冬。これからますますおいしくなります。
・厚揚げと小松菜はカルシウムを豊富に含んでいますので骨を丈夫にし、骨粗しょう症の予防などに有効です

# 厚揚げときくらげと小松菜の炒め煮

**材料（1人分）**

厚揚げ・・・・・・・・７０ｇ（1/4 枚）
きくらげ・・・・・・・・・・１～２ｇ
豚もも薄きり肉・・・・・・・・４０ｇ
小松菜・・・・・・・・３０ｇ（１/８束）
にんにく・・・・・・・・・・・・２ｇ
ごま油・・・・・・・・・４ｇ（小さじ１）
酒・・・・・・・・・・５ｇ（小さじ１）

だし汁
顆粒和風だしの素・・・・0.5ｇ（小さじ 1/6）
湯・・・・・・・・・・・・４０ｇ（カップ 1/5）

濃口しょうゆ・・・・・・・・・2g（小さじ 1/3）
食塩・・・・・・・・・・・・・・１ｇ
砂糖・・・・・・・・・１ｇ(小さ 1/3)
片栗粉・・・・・・・２ｇ(小さじ１弱)
水（片栗粉水溶き用）・・・・・５ｇ（小さじ１）

**作り方**

① 豚もも薄切り肉は一口大に切る。
② 厚揚げは、たて半分に切ってから１ｃｍ幅に切る。きくらげは戻して一口大に切る。小松菜は４ｃｍの長さに切る。
③ 適量の湯を沸かし塩少々入れ、小松菜、厚揚げ、きくらげをそれぞれさっと茹で、取り出す。
④ 中華鍋にごま油と薄切りのにんにくを入れ、中火で炒め、①を入れてさらに炒める。色が変わったら酒を加え、水気をしぼった②とだし汁、濃口しょうゆ、食塩、砂糖を加えて味を整える。
⑤ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、器に盛る。

| | | | |
|---|---|---|---|
| エネルギー | 244kcal | カルシウム | 228mｇ |
| たんぱく質 | 16.7ｇ | 塩　　分 | 2.3ｇ |
| 脂　　質 | 16.1ｇ | 食物繊維 | 1.5ｇ |