

骨粗しょう症予防

厚揚げと小松菜のんにく風味炒め



厚揚げと小松菜はカルシウム豊富で下ごしらえが楽で、通年で手に入りやすい食材です。にんにくと黒こしょうの風味が食欲をそそります。作りたてをどうぞ。

【1人分の栄養量】

エネルギー 325kcal たんぱく質 21.8g 脂質 26.4g
炭水化物 5.6g 食塩相当量 2.1g

★カルシウム 403mg

【材料】（4人分）

厚揚げ ……2枚（約400g）

小松菜 ……2わ（約400g）

豚こま切れ肉 ……200g

にんにく ……2かけ

ごま油 ……大さじ2

料理酒 ……大さじ1

塩 ……小さじ1と1/3

粗びき黒こしょう ……少々

【作り方】

- ①小松菜は根元を切って長さ4～5cmに切り、茎と葉の部分にわけておく。
厚揚げはペーパータオルで油をかるく拭き、縦半分に切ってから横に1.5cmに切る。
にんにくは横に薄切りにする。
- ②フライパンにごま油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが立ったら豚肉を加えてほぐしながら炒める。肉の色が変わりはじめたら厚揚げを加え、焼き色がつくまで3～4分炒める。
- ③強めの中火にして小松菜を茎、葉の順に加え、その都度混ぜて鍋肌から酒を加える。
- ④塩、粗びき黒こしょうをふり、全体を大きく混ぜる。