

骨粗しょう症予防

厚揚げステーキ エリンギとかぼちゃの添えもの



厚揚げは豆腐を揚げて作られるため、大豆の栄養がギュッと濃縮されています。特にカルシウムは木綿豆腐の2~2.5倍。毎日こつこつ摂り入れるのに、ぴったりの食材です。

【1人分の栄養量】

エネルギー 259Kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.4g
炭水化物 22.5g 食塩相当量 0.6g
★カルシウム330mg

【材料】4人分

【厚揚げステーキ】

- ・厚揚げ 400g(約2枚)
- ・切り干し大根(乾燥) 40g
- ・みょうが 20g (1本)
- ・大葉 4枚
- ・ポン酢 大さじ1と1/3

【エリンギ添えもの】

- ・エリンギ 240g(2パック)
- ・オリーブ油 小さじ2
- ・粉チーズ 大さじ1と1/3

【かぼちゃの添えもの】

- ・かぼちゃ 200g

【作り方】

- ① 切り干し大根を軽く洗い、5分程水につけてもどす。ざく切りし、好みの固さにゆでて、水を切る。
- ② 厚揚げはペーパータオルで余分な油を拭き取り、フライパンで焼く。弱めの中火で片面3~4分焼き、焼き色がついたら反対側も同様に焼く。
- ③ 両面がこんがり焼けたら取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ④ 大葉は千切り、みょうがは小口切りにする。①とまぜあわせ、ポン酢で和える。
- ⑤ エリンギは縦に裂き、フライパンにオリーブ油を熱し焼く。焼き色がついたら、粉チーズを絡める。
- ⑥ かぼちゃは5mmの厚さに切る。耐熱容器に並べ、水大さじ1(分量外)をまわしかけ、ふんわりとラップをし、電子レンジで600w 3分30秒加熱する。竹串が通るくらいが目安。
- ⑦ ③の厚揚げステーキに④を乗せて盛り付ける。⑤と⑥を添える。