

## ◎メニュー名：厚揚げと卵の回鍋肉風

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：25分

分量目安：4人分

エネルギー：257kcal(1人分)

食塩相当量：1.6g(1人分)

### 材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

卵	コリン	脳の働きを活性化する	・・・認知症予防
キャベツ	食物繊維	腸内環境を整える	・・・生活習慣病予防
厚揚げ	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
卵	4個
厚揚げ	1枚 (220g)
キャベツ	200g
ピーマン	100g
サラダ油	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
豆板醤	小さじ1
塩	少々
= A =	
酒・『上白糖』・しょうゆ	各大さじ1
甜麺醤	小さじ2



### 作り方

- ①卵は割りほぐしておく。厚揚げは2cmの色紙切り。キャベツはざく切り。ピーマンは種を除いて乱切り。
- ②フライパンにサラダ油（大さじ1/2）を入れて熱し、卵を流し入れて大きくかき混ぜながらふんわりと炒め、一旦取り出す。
- ③②のフライパンにサラダ油（大さじ1/2）・おろしにんにく・豆板醤をあわせて弱火にかけ、よい香りがするまで加熱する。厚揚げ・キャベツ・ピーマンを加え、野菜がしんなりするまで炒める。
- ④③にAをあわせて炒め、②の卵を戻し入れて塩で調味し、皿に盛りつける。

### パーフェクトレシピポイント

豚肉で作る回鍋肉を厚揚げと卵でアレンジして、パーフェクトレシピに。厚揚げはたんぱく質だけでなく、カルシウムも含む食材です。  
また、卵はビタミンC以外の栄養素を含むと言われる、栄養価の高い食材です。ビタミンCを多く含むピーマンと合わせることで、料理全体の栄養バランスがよくなります。豚ばら肉で作る回鍋肉よりもエネルギー量も低く、罪悪感少なく楽しめる中華レシピです。