

◎メニュー名：厚揚げのきのこあんかけ

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：10分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：239kcal(1人分) | 食塩相当量：2.6g(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

小松菜	葉酸	認知機能の維持	・・・認知症予防
きのこ	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)
厚揚げ	2枚 (300g)
小松菜	1株 (40g)
生椎茸	2枚 (30g)
しめじ	50g
えのき	50g
= A =	
水	200ml
めんつゆ (三倍濃縮タイプ)	大さじ3
おろししょうが	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1



作り方

①厚揚げは1/4等分に切る。小松菜は根元を除いてざく切り。生椎茸は石突きを取り除き、薄切り。しめじ・えのきは石突きを除き、小房に分ける。
②フライパンにごま油を入れ中火で熱し、厚揚げを入れ焼く。両面がカリッと焼けたら、お皿に盛り付ける。
③②のフライパンに生椎茸、しめじ、えのきを入れ炒め、しんなりしてきたら小松菜の茎の部分を加え炒める。
④③に合わせたAを入れ、仕上げに小松菜の葉の部分を加え、とろみがつくまで煮たら、②の厚揚げの上にかける。

パーフェクトレシピポイント

カルシウムや大豆イソフラボンが豊富な厚揚げをメインに、腸内環境を整える食物繊維が豊富なきのこのあんかけを合わせました。
きのこには、カルシウムの吸収および骨への沈着を助けるビタミンDも含まれています。
また、骨粗しょう症予防に欠かせない、カルシウムを含む小松菜も使用しました。小松菜には認知機能を維持する葉酸も含んでおり、栄養価の高い緑黄色野菜です。
小松菜は茎と葉の部分を時間差で加えることで、食感良く仕上げます。隠し味のしょうがで身体ポカポカ、ヘルシーなのにボリューム感たっぷりの一品になっています。