



# 厚揚げと豚肉のキムチ炒め

## 栄養士コメント

豚肉、厚揚げ、卵は良質なタンパク質です。また厚揚げはカルシウムが豊富に含まれています。ニラには豚肉に含まれるビタミンB1の吸収をよくするアリシンが含まれています。



## 作り方

：豚肉は3～4cm長さに切る。厚揚げは横半分に切って、1cm幅に切る。ニラは5cm幅に切る。キムチは大きければ一口大に切る。

：フライパンにごま油、にんにく入れを熱する。豚肉を入れ、焼き色がつくまで炒める。出た脂をペーパータオルで軽くふき、厚揚げ、ニラを加えて炒める。

：全体にこんがりとした焼き色がついたら、キムチを加えて炒め合わせる。めんつゆを回し入れてさっと炒め、さらに溶いた卵をいれ軽く混ぜる。

## 成分値 (1人分)

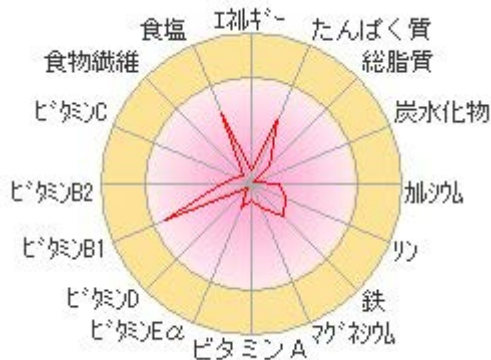
### 摂取値 単位

1. エネルギー	221 kcal
2. たんぱく質	26.5 g
3. 総脂質	10.7 g
4. 炭水化物	6.2 g
5. カルシウム	153 mg
6. リン	272 mg
7. 鉄	2.4 mg
8. マグネシウム	57 mg
9. ビタミンA	82 μg
10. ビタミンE	1.4 mg
11. ビタミンD	0.3 μg
12. ビタミンB1	0.80 mg
13. ビタミンB2	0.29 mg
14. ビタミンC	13 mg
15. 食物繊維	2.0 g
16. 食塩	1.1 g

## 材料 (1人分)

### 分量 単位

1. 生揚げ	1/4	枚
2. 豚もも	70	g
3. にら	20	g
4. キムチ(はくさい)	30	g
5. 鶏卵	1/4	こ
6. 減塩だしつゆ	1	小杓
7. ごま油		少々
8. にんにく・みじん切り	1/2	かけ



(黄色い部分が範囲内です)