



厚揚げと水菜のポン酢生姜炒め

栄養士コメント

水菜、厚揚げは共にカルシウムが豊富な食品です。厚揚げは焼き目を付けることで香ばしさをプラスします。

作り方

- ①：厚揚げは食べやすい大きさに切る。フライパンにオリーブ油を少々ひき、厚揚げ、生姜を炒める。
- ②：水菜を入れ炒め、ポン酢を加えサッと炒める。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	64 kcal
2. たんぱく質	4.7 g
3. 総脂質	3.8 g
4. 炭水化物	3.2 g
5. カルシウム	165 mg
6. リン	78 mg
7. 鉄	1.7 mg
8. マグネシウム	32 mg
9. ビタミンA	44 μg
10. ビタミンE α	1.0 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	22 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 水菜	40 g
2. 生揚げ	1/6 枚
厚揚げ	
3. 生姜	1/2 かけ
4. 減塩だしポン酢	1 小サジ
5. オリーブ油	少々

