



生揚げと小松菜の味噌炒め

栄養士コメント

生揚げは木綿豆腐を揚げた物ですが、揚げる前に水気を切っているため、木綿豆腐よりも栄養価が高いです。カルシウムは木綿豆腐の約2倍です。揚げているため、普通の豆腐よりも香ばしく、満足感があります。具材の表面に味噌味が絡んで美味しいです。



作り方

乾燥キクラゲの場合は先に水又はぬるま湯で戻しておく。生の場合は食べやすい大きさに切っておく。

：生揚げは1cmほどの厚さに切り、食べやすい大きさにしておく。小松菜は3cm幅に切る。赤ピーマンは薄くスライスする。

：先に調味料を合わせておく。器に料理酒、味噌、醤油。砂糖を入れ、味噌を溶かすように混ぜ合わせる。

：フライパンにサラダ油を熱し、厚揚げを入れ両面に焼き色がつくように炒める。

：小松菜、赤ピーマン、キクラゲを加え、具材に火が通ったらの合わせ調味料を加え、よく混ぜ合わせる。

成分値 (1人分)

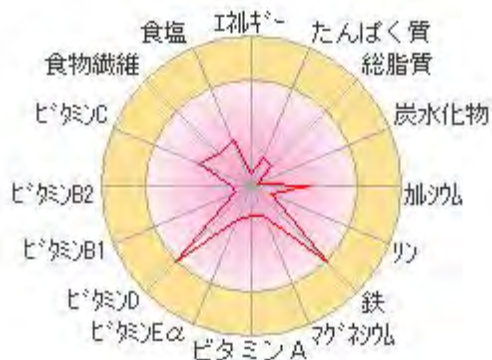
摂取値 単位

1. エネルギー	192 kcal
2. たんぱく質	11.2 g
3. 総脂質	11.6 g
4. 炭水化物	14.1 g
5. カルシウム	309 mg
6. リン	170 mg
7. 鉄	7.1 mg
8. マグネシウム	71 mg
9. ビタミンA	143 μg
10. ビタミンE	2.0 mg
11. ビタミンD	8.5 μg
12. ビタミンB1	0.14 mg
13. ビタミンB2	0.20 mg
14. ビタミンC	46 mg
15. 食物繊維	7.5 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 生揚げ-----	80	g
<i>厚揚げのこと</i>		
2. 小松菜-----	50	g
3. 赤ピーマン-----	1/8	個
4. 黒きくらげ-----	10	g
5. サラダ油-----	1/2	小サジ
6. 料理酒-----	1	小サジ
7. 料亭の味減塩味噌(だし入り)----	1	小サジ
8. だししょうゆ-----	1/4	小サジ
9. 三温糖-----	1/2	小サジ



(黄色い枠内です)