

国保発



健康応援レシピ!

野菜たっぷり塩分控えめ♪「1皿で満足おかず」を紹介します。



黒酢でさっぱりと♪

厚揚げのこまつな黒酢あんかけ

エネルギー255kcal 塩分0.6g 野菜量88g /1人分

○材料 (2人分)

| | | | | |
|-------|-------|---|------|------|
| ・小松菜 | 2株 | A | 黒酢 | 大さじ2 |
| ・にんじん | 1/2本 | | しょうゆ | 小さじ1 |
| ・ツナ缶 | 1/2缶 | | 砂糖 | 小さじ2 |
| ・しょうが | 1/2かけ | | 片栗粉 | 小さじ2 |
| ・厚揚げ | 1枚 | | ・水 | 適量 |
| ・小ねぎ | 2本 | | | |

○作り方

1. 小松菜は5cm程の長さに切る。にんじんは千切りにする。
2. 厚揚げの表面がカリッとなるまでオーブンで5分程焼く。
3. フライパンにツナ缶、みじん切りにしたしょうが、1を入れて中火にかけ、野菜がしんなりするまで5分程炒める。
4. 混ぜ合わせたAを入れて弱火にし、水を少しずつ加えとろみが出たら、火を止める。
5. オーブンで焼いた厚揚げの上にかけて、小口切りにした小ねぎをかける。



栄養士イチ押し★3色×3食!!!

3色食品群の内、「赤」は今回のレシピで使用した厚揚げなどの、たんぱく質豊富な大豆製品が含まれます。「緑」に含まれる小松菜にはカルシウムやビタミンがたっぷり! 「赤」「黄」「緑」の3色を揃えて、寒さに打ち勝つ、丈夫な体を作りましょう。