

厚揚げとなすの「ごま味噌炒め



材料 1人分

厚揚げ	100g
なす	80g
サラダ油	小さじ1/2
小ねぎ	少々
★すりおろし生姜	3g
★白すりごま	小さじ1/2
★みそ	小さじ1
★みりん	小さじ1

栄養価
一人あたり

エネルギー

215 kcal

たんぱく質	12.9g
脂質	14.7g
炭水化物	10.2g
塩分	0.9g

作り方

- 1 厚揚げはペーパータオルで余分な油を拭き取り、一口大に切る
なすも一口大に切る
- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、1を加えて4分ほど炒める
- 3 焼き色が付いたら★を加え、1分ほど炒め合わせる
- 4 器に盛り付け、小ねぎを散らしたら完成！



厚揚げは豆腐を油で揚げて作るため、豆腐に含まれる水分が蒸発し、栄養素が凝縮されています。特にカルシウムは木綿豆腐と比べると2倍以上、牛乳やヨーグルトよりも多く含まれ、骨や歯を強くする働きがあります。