

にしわき健康レシピ♪

～生活習慣病やロコモティブシンドローム予防・改善をめざして～



4月は… 厚揚げの和風野菜あんかけ



材 料

(2人分!)

厚揚げ	2枚
たけのこ(水煮)	1/4個
絹さや	4～5枚
しいたけ	2枚
にんじん	1/2本
きくらげ(乾燥)	4g

● だし汁	150ml
● 酒	大さじ1/2
○ こいくち醤油	大さじ1/2
○ 塩	小さじ1/3
○ 砂糖	小さじ1/2
しょうが(お好みで)	1かけ
片栗粉	大さじ1/2
油	大さじ1/2

作り方

調理時間
15分!

- ① きくらげはぬるま湯で戻しておく。
- ② たけのこににんじんは短冊切りにする。しいたけは石づきをとり干切りにする。絹さやは筋を取り、塩を少々入れた熱湯でさっと茹でる。きくらげは食べやすい大きさに切る。
- ③ 厚揚げは油をひかずにフライパンでカリッとさせるまで焼く。半分に切り器に盛る。
- ④ フライパンに油を入れてにんじんを炒める。にんじんに火が通ったら絹さや、しいたけ、たけのこを加えて炒める。
- ⑤ ④に●を加えて一煮立ちさせ、フタをして中火で3分煮る。
- ⑥ ○を加えて混ぜる。同じ分量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。お好みでしょうがをすりおろして混ぜる。
- ⑦ 器に盛った厚揚げの上から⑥を加えて完成!



このレシピの健康アドバイスは裏面です!

■ 栄養成分表示 ■

1人当たり

エネルギー	241kcal	カルシウム	306mg
たんぱく質	14.5g	鉄	4.0mg
脂質	16.7g	ビタミンA	71μg
炭水化物	8.3g	ビタミンB ₁	0.12mg
食物繊維	3.1g	ビタミンB ₂	0.10mg
食塩相当量	1.7g	ビタミンC	4mg

「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」より算出

■ ポイント ■

- ★ 野菜をたっぷりと使用するので、満足感アップです。
- ★ 冷蔵庫にある具材を組み合わせれば、アレンジの幅が広がります。
- ★ 手軽にできるので、あと一品に迷ったときにピッタリです。

■ 栄養学的アドバイス ■

○ 厚揚げ

- ・ 豆腐と比べて、たんぱく質は約1.5倍、鉄やカルシウムは約3倍も多く含まれます。脂質も豆腐に比べて多く含まれます。
- ・ カリウムも多く含まれます。カリウムは、神経刺激の伝達や心臓機能の調節などの働きをし、血圧を下げる効果も期待されます。しかし、腎臓の機能が低下している方は、摂りすぎに注意が必要です。



○ しいたけ、きくらげ

- ・ ビタミンDを多く含んでいます。ビタミンDは、骨を丈夫にするカルシウムの吸収を促進する働きがあります。

■ レシピ考案者 ■

兵庫県立大学 環境人間学部 食環境栄養課程

土居彩香さん、平見悠さん、藤島冴さん（平成29年度 3年生）

食生活は、主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを心がけましょう。

西脇市くらし安心部保険医療課
電話 0795-22-3111(代)