



Vol.4

● 材料（2人分）

- ・豚ロース 90g
- ・片栗粉 小さじ1
- ・小松菜 1/2袋
- ・厚揚げ 1枚
- ・ごま油 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・水 小さじ1
- ・おろしにんにく 少々
- ・塩・こしょう 少々

● 栄養成分表示（1人分）

エネルギー量	319kcal
たんぱく質	14.4g
カルシウム	268mg
ビタミンD	0.2μg
ビタミンK	127μg
塩分	1.0g



小松菜はカルシウムとビタミンK豊富で、通年価格も安定しているおすすめのお野菜です。

小松菜と厚揚げの塩だれ炒め♪

主菜



● 作り方

- ① 小松菜、厚揚げを食べやすい大きさに切る。
- ② 酒、鶏がらスープの素、水、おろしにんにくを混ぜ合わせる。
- ③ 豚肉に塩・こしょうをつけて片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにごま油をしき、厚揚げを炒めて取り出す。
- ⑤ フライパンで豚肉を炒め、小松菜を入れ火が通ったら厚揚げを入れ②の調味料を加え味をつける。

健康な骨を育てるためには、カルシウムが必要です。カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDやビタミンKと一緒に摂れるよう「ほねつよレシピ」を紹介します。また、主食・主菜・副菜をそろえて、1日3回の食事を大切にしてください。

