

# 小松菜と厚揚げの 塩だれ炒め ♪



## ● 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



## ● 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。



## ポイント

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。

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。

