



魅惑の厚揚げ ♪

主菜



● 材料（2人分）

厚揚げ…………… 1枚（150g）
ツナ缶…………… 1/2缶
A おろしにんにく…………… 少々
A マヨネーズ…………… 小さじ1
醤油…………… 小さじ1/2
ピザ用チーズ…………… 20g

● 栄養成分表示（1人分）

エネルギー量…………… 167kcal
たんぱく質…………… 12.4g
カルシウム…………… 245mg
ビタミンD …………… 0.5μg
ビタミンK…………… 23μg
塩分…………… 0.8g



● 作り方

- ① 厚揚げを食べやすい大きさにスライスする。
- ② ツナ缶とAを混ぜ、厚揚げの上に乗せる。
- ③ チーズを乗せ、オーブントースターで7～8分焼く（フライパンで焼いてもおいしくできる）。

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。

ポイント



厚揚げは低糖質で高タンパクの優秀食材。
またたくさんのカルシウムも含まれています。

