



からだに
ごちそう!



厚揚げのきのこ煮



材料 (2人分)

- ・絹厚揚げ 120g
 - ・生しいたけ 1個 (15g)
 - ・えのきたけ 小1/5袋 (15g)
 - ・なめこ 10粒 (15g)
 - ・しめじ 1/2パック (60g)
 - ・いんげん 1~2本 (10g)
 - ・かつお節 小パック1/2~1袋 (2g)
- 【A】
- ・しょう油 大さじ1/2
 - ・みりん 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1



つくりかた

1. きのこと厚揚げの下処理をする

生しいたけ…柄を取り除き、薄切りにする。

えのきたけ…3cm程度に切る。

なめこ…ざるに入れ、流水で洗う。

絹厚揚げ…1cm程度の厚さに切る。

2. 煮込む

鍋にきのこを入れ、ひたひたの水を加えて煮る。

沸騰したらかつお節と絹厚揚げを加え、【A】を入れてさらに煮る。

3. 仕上げる

いんげんを加え、水分がなくなるまで煮る。

皿に盛り付け、いんげんを彩りよく添える。



栄養成分量 (1人分あたり)

エネルギー: 113kcal

たんぱく質: 8.2g

カルシウム: 156mg



レシピ担当者より

大豆製品はカルシウム、ビタミンKが豊富。

毎日取り入れて、骨粗しょう症予防!

納豆、厚揚げ等の大豆製品は、カルシウムだけでなく、カルシウムの定着を助けるビタミンKが豊富。女性ホルモンの材料になるイソフラボンも含まれるので、骨と女性の健康な毎日をサポートする食品です。





医療保健課公式インスタグラムで

からだに
ごちそう!



健康レシピ をチェックしよう!

地域で活動する栄養士さんたちが考えた、からだにうれしいレシピをお届け

東広島市 健康レシピ
からだに
ごちそう!

豚肉のカリカリ焼き ～彩りソース添え～

材料 (2人分)

- ・豚もも肉 (生姜焼き用の厚さのもの) 120g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・新玉ねぎ (玉ねぎ) 小1/4個
- ・にんじん 1~2 cm (10g)
- ・アスパラガス 1/2本

【A】

- ・酒 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・しょうが汁 小さじ2

【B】

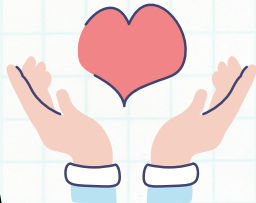
- ・リンゴ酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・洋こしょう 少々

つくりかた

1. 豚肉の下処理をする
豚肉は脂身を 除いて食べやすい大きさに切る。
材料【A】をもみこみ、片栗粉をまぶして10分程度おく。
2. 野菜の下処理をする
新玉ねぎ…うす切り にんじん、アスパラガス…筋を取って
3. 野菜ソースを作る
ポウルに【B】を入れて混ぜ合わせ、下処理をした新玉ねぎ・にんじん
4. 仕上げる
フライパンに油を熱し、下処理した豚肉を焼く。野菜ソースを盛り付ける。野菜ソースを豚肉の上にかける。アスパラガスは食感や鮮やかな色を保つためです。

栄養成分量 (1人分あたり)
エネルギー: 215 kcal
たんぱく質: 14.1g
食塩相当量: 0.5g

レシピ担当者より
酢の酸味や、素材本来のうま味を生かせば、塩は控えめでも、おいしさアップ!
豚肉の脂身をカットした、ヘルシーな一品です。リンゴ酢の酸味や野菜の甘みを生かしたソースで、減塩とは思えない満足感に仕上げました。



フォローすると更新レシピを
すぐにチェックできます♪



かんたん!
おいしい!
家族で健康に!



東広島市食育推進キャラクター
じゃがじゃが・かっきー

レシピはこちらから

東広島市 医療保健課 (令和8年4月作成)

HGH.CITY.KENKOU

印刷したい方は
市ホームページへ