

骨量アップ

小松菜と桜えびの彩り炒め



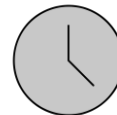
動画をcheck



作成：北陸学院大学 健康科学部 栄養学科

材料 (1人分)

- | | | | |
|-----------|------|------------|--------|
| ● ひじき(乾燥) | 2g | ● ごま油 | 小さじ1 |
| ● 小松菜 | 100g | ● 鶏がらスープの素 | 小さじ1/4 |
| ● エリンギ | 20g | ● 酒 | 小さじ1 |
| ● 豚こま切れ肉 | 50g | ● みりん | 小さじ1 |
| ● きざみ揚げ | 15g | ● しょうゆ | 小さじ1 |
| | | ● 桜えび(素干し) | 3g |



調理時間

15分

- | | |
|---------|---------|
| ✓ エネルギー | 260kcal |
| ✓ カルシウム | 301mg |

作り方

- ① ひじきは水に浸して戻し、水気をしぼっておく。
- ② 小松菜は3cm幅に切る。エリンギは横半分に切って縦に薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉、小松菜の茎、エリンギ、きざみ揚げを入れてしんなりするまで炒める。
- ④ 小松菜の葉とひじきを入れてさらに炒め、鶏がらスープの素、酒、みりん、しょうゆで調味する。
- ⑤ 桜えびの半量を加えて混ぜる。
- ⑥ 皿に盛り付け、残りの桜えびをのせて完成。



ポイント

カルシウムをただ摂取するだけでなく、彩りやいろいろな味を楽しめるように工夫しました。

味付けはシンプルにして、素材の味を味わえるように工夫しました。

ご飯にのせても美味しいのがポイントです。

特に、桜えびや小松菜、ひじきは、骨や歯を作るのに欠かせないカルシウムを含んでいる食材です。

