

5月下旬：小西

アガーめし!



栄養成分表 (1人分の含有量)



12 g
タンパク質

15 g
脂質

5 g
炭水化物

0.9 g
食塩相当量

～骨を強くしよう!!レシピ～ 厚揚げときゅうりのさっぱりなせ♪

2人分

作り方

厚揚げ 1pc (約150g)
オリーブ油 小さじ1

★きゅうり和え
きゅうり 1本 (100g)

桜エビ 5g

大葉 5枚

白だし 大さじ1

すりごま 大さじ1

濃口しょうゆ 小さじ1

1.厚揚げを食べやすい大きさに切る。きゅうりを薄く輪切りにスライスして水にさらしておく。大葉は千切りにする。

2.★のきゅうり以外を混ぜておく。

3.フライパンにオリーブ油をひき、中火でこんがり表面を焼く。さらに蓋をして弱火でじっくり火を通したらお皿に盛りつける。

4.2にきゅうりを入れて混ぜる。それを3の上のせたら完成。

骨を強くしようレシピ第2弾!!骨を強くするために運動は不可欠ですが、食事からの栄養摂取も忘れてはいけません!! カルシウムはもちろん必要ですが、それと一緒にビタミン類、タンパク質、マグネシウムを摂るとより吸収が高まります。厚揚げにもタンパク質、マグネシウムが豊富に含まれていて栄養価が高い大豆製品なんです!!また揚げているにも関わらず、ヘルシー!!それにカルシウムが豊富な桜エビを入れることにより吸収を高めます!!ゴマ・桜えび・厚揚げなど骨を強くするために相性がいい食材をたくさん使った、あっさりとしたレシピを考案しました!!是非作ってみて下さい♪