



カルシウム×鉄分たっぷりレシピ

厚揚げの肉巻き

カルシウムもボリュームもたっぷりのレシピです♪



一人前

材料

厚揚げ	1/2枚	100~150g	醤油	小さじ2	12g
豚ロース薄切り	4枚	60g	みりん	小さじ1	6g
小松菜	1株	40g	砂糖	小さじ1	3g
サラダ油	小さじ1	40g	ごま	お好みで	
酒	小さじ1	5g			

作り方

- ①厚揚げに熱湯をかけ油抜きをして冷ます。
- ②小松菜をたっぷりのお湯で30秒茹で、一口大にカットし水気を絞る。
- ③冷めたら①を4等分にして豚肉を軽く巻き付け、片栗粉を薄くまぶす。
- ④フライパンに油をひき、強火で両面に焼き色をつける。
酒をふりかけ1~2分弱火で蒸し焼きにする。その間に調味料を合わせておく。
- ⑤合わせておいた調味料を入れ、汁けがなくなったら完成。お好みでごまをふりかける。



栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分	カルシウム	鉄分
464kcal	29.2g	32.6g	10.2g	1.8g	1.8g	434mg	5.4mg

レシピポイント

*厚揚げはカルシウムも鉄分も豊富

厚揚げはタンパク質・カルシウム・鉄分を多く含む優秀な食材です。他にも、納豆、豆腐、がんも、凍り豆腐などの大豆製品はカルシウムを多く含みます。牛乳に比べると含有量は少ないですが、普段の食事に取り入れやすいのではないのでしょうか。豆乳はカルシウムは少ないです。

*味付けはメインにだけ

メインとなる厚揚げの肉巻きがしっかりとした味付けなので、付け合わせの小松菜には味をつけていません。減塩だからといってすべての料理を薄味にしてしまうとぼやけた印象になりますが、メリハリをつけた味付けにすることで、塩分を抑えることができます。

*アレンジでカロリーの調節

ダイエット中でカロリーを落としたい場合は厚揚げの代わりに木綿豆腐を使ったり、逆に育ち盛りのお子様や、食が細く一度に食べられる量が少ない方の場合は、豚ロース肉ではなく豚バラ肉を使ったり、より厚みのあるお肉を使うことでカロリーをUPさせることができます。

管理栄養士からの一口メモ

カルシウムといえば、牛乳やチーズなど乳製品を取り入れている方が多いのではないのでしょうか。今回は少し目線を変えた食材を使ったカルシウムレシピをご紹介します。野菜からもカルシウムは摂取でき、小松菜・春菊・青梗菜には比較的多くのカルシウムが含まれています。カルシウムは乳製品だけではなく、様々な食材から摂取することができます。毎日同じ食材ではなく、普段あまり食べない食材を献立に取り入れることで自然と栄養バランスが整ってきます。

