

野菜等重量
(1人分)

75g

20分で
できる

カルシウムたっぷり！
高野豆腐のピカタ
ニラだれ添え

荒川区保健所・日本栄養大学短期大学部

材料(2人分)

高野豆腐	2枚(40g)
エリンギ	1本(50g)
しいたけ	2枚(50g)
卵	1個(55g)
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
和風だしの素	小さじ1/2
バター	大さじ1
ニラ	1/3束(50g)
☆しょうゆ	大さじ1
☆酢	小さじ2
☆砂糖	小さじ1
☆ごま油	小さじ1
☆白炒り	ごま適宜

栄養成分表示(1人分)

エネルギー252kcal
たんぱく質15.3g、脂質15.8g
炭水化物10.4g
(糖質7.1g、食物繊維3.3g)
食塩相当量2.3g、カルシウム161mg

作り方

- 1 高野豆腐をバットに並べ、ぬるま湯をたっぷり注ぎ、5分置いてもどす。厚みを半分に切り、水気をしっかり絞る。
- 2 エリンギは石づきを取り縦半分に裂く。しいたけは石づきを取る。
- 3 ボウルに卵、みりん、しょうゆ、和風だしの素を入れてよく混ぜ、1を漬ける。
- 4 フライパンにバターの半量を入れて弱火で溶かし、3を並べて焼き色がつくまで焼く。反対面もこんがり焼き、器に盛りつける。
- 5 フライパンに残りのバターと2を入れ、しんなりするまで焼く。
- 6 ニラは粗みじんに刻み、☆と合わせてニラだれを作る。
- 7 4を盛りつけた器に5ものせ、6をかける。



野菜を1日350g食べましょう

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれているため、生活習慣病の予防に効果的です。