



白菜と厚揚げの炒め煮



白菜は寒い季節に旬を迎え、甘みを増します。白菜に豊富に含まれるビタミン C は水に溶けやすい性質がありますが、とろみをつけることで水に溶け出した栄養素まで摂ることができます。

また、厚揚げには骨粗しょう症予防に効果のあるカルシウムが多く含まれています。カルシウムの吸収を促すビタミン D を豊富に含むマイタケとの相性は抜群です。

(1人分) エネルギー 184kcal 塩分 1.1g

【材料 (2人前)】

- 白菜 4枚
- 厚揚げ 150g
- まいたけ 20g
- にんじん 20g
- ごま油 小さじ1
- だし汁 100ml
- 酒 小さじ2
- 醤油 大さじ1
- 片栗粉 小さじ2

【作り方】

- ① 白菜、厚揚げ、まいたけを食べやすい大きさに切る。
にんじんは細切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し白菜とにんじんを炒める。白菜に火が通ったら厚揚げとまいたけを入れる。
- ③ だし汁、酒、醤油を加え5分ほど煮る。
- ④ 一度火を止め、水で溶いた片栗粉を入れる。
- ⑤ 再び火をつけて全体にとろみがつくまで混ぜる。