

もっ

からだにイイコト!

マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

<骨健康>



厚揚げ豆腐のヤンニョム風

【材料 (2人分)】

- 厚揚げ豆腐 1丁(130g)
- さつまいも 1/3本
- しめじ 30g
- 片栗粉 小さじ1
- 【日清オイリオ】ヘルシーオフ 大さじ1
- A)【ユウキ食品】コチジャン(チューブ) 大さじ1
- A)ケチャップ 大さじ1
- A)はちみつ 大さじ1
- A)【キッコーマン】いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ 大さじ1/2
- A)【宝酒造】タカラ本みりん「醇良」 大さじ1/2
- A)おろしにんにく 小さじ1
- いりごま白 適量

おすすめ商品



【作り方】

- ① 厚揚げ豆腐、さつまいも、しめじは一口大に切る。
- ② さつまいもは火が通りやすくするために、電子レンジ500Wで5分あたためておく。
- ③ ①、②に片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、③を加えて火が通るまで炒める。
- ⑤ ④にA)を加え、具材とタレをよく絡める。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、いりごまをトッピングして完成。

★ポイント

厚揚げ豆腐は高カルシウム食材！
しめじのビタミンDがカルシウムを
吸収しやすくしてくれます！

【栄養価計算 (1人分)】

エネルギー	312kcal
たんぱく質	9.5g
食塩相当量	1.4g

