

厚揚げと玉ねぎの甘辛煮



食改さん
おすすめレシピ
vol.8



副菜

材料（2人分）

エネルギー
(1人分)

140kcal

塩分
(1人分)

1.4g

玉ねぎ…1個 厚揚げ…1/2枚 ブロッコリー…1/6個
だし汁…150ml 砂糖…大さじ3/4 しょうゆ…大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎは、6～8等分のくし形切りにする。厚揚げは、熱湯をかけ油抜きし、縦半分に切り、さらに2cm幅に切る。ブロッコリーは、食べやすい房に分け、固めに茹でておく。
- ② 鍋に①とだし汁を入れ火にかけて、煮立ったら落とし蓋をして中火で7～8分煮る。
- ③ ②にブロッコリーを入れ、砂糖、しょうゆを加え、煮汁がほぼなくなるまで煮詰める。

ポイント

- 厚揚げは、木綿豆腐と比べて脂質は、約2.7倍ですが、タンパク質は約1.6倍、カルシウムは、2倍以上、鉄は約4.3倍も含まれており、栄養素が豊富なため、お肉の代わりにお料理に使うのもおすすめです。
- 玉ねぎは、消化液の分泌を促し、新陳代謝を盛んにする働きや血液をサラサラにする働きもあり、生活習慣病の予防にもぴったりの野菜です。
- 玉ねぎは、切ってから15分から20分置くことで血液サラサラ効果がUP!
- 伊達市には、沢山のだて野菜があります。地産地消で1日350gの野菜を食べましょう!
- レシピでは、ブロッコリーを使用しておりますが、小松菜や春菊などもおすすめです。

次回は、11月下旬の発行を予定しております。レシピを活用して頂けたら幸いです。

*参考資料 北海道食生活改善推進員協議会 『地産地消 健康づくりレシピ集』より



←食改さんおすすめレシピが見れます!

伊達市食生活改善協議会

令和3年9月