



## 厚揚げと小松菜のチャンフルー

～ 小松菜も厚揚げもカルシウムたっぷり！お手軽メニュー ～

### ◆材料（2人分）

小松菜	100g
厚揚げ	150g
しょうが	10g
にんにく	5g
ごま油	大1/2
酒・しょうゆ	各大1
卵	1個
かつお節	2g

### ◆作り方

- ① 小松菜は3cmにざく切り、厚揚げは油抜きして1cmの厚さに切る。
- ② フライパンにごま油を入れ、にんにくとしょうがのみじん切りを入れる。
- ③ 香りが立ってきたら厚揚げを入れ、焼き目がついたら小松菜の茎から炒め葉も入れ、全体を混ぜる。
- ④ しょうゆと酒で味付けし、溶き卵を回しかける。
- ⑤ 仕上げにかつお節を振りかける。

1人あたり エネルギー204kcal たんぱく質13.4g 脂質10.7g 塩分相当量1.3g



西宮では、小松菜やほうれん草などの軟弱野菜\*の栽培が盛んです。近郊で採れる新鮮な野菜は栄養価が高いため、地産地消（地域で生産された産物を、その地域で消費すること）をしましょう♪

\*軟弱野菜・・・やわらかく鮮度が落ちやすいデリケートな葉物野菜



## 豆腐とエビのしゅうまい



～ お肉は入ってないけど、食べ応えのある1品 ～

### ◆材料（2人分）

豆腐	200g
ネギ	1/4本
しいたけ	1～2枚
えび	5尾
☆片栗粉	大2
☆おろししょうが	10g
☆塩	2つまみ
☆こしょう	少々
☆しょうゆ	小2
☆ごま油	小1
しゅうまいの皮	12枚

### ◆作り方

- ① 豆腐はしっかり水切りしておく。
- ② えびはたたいておく。しいたけとねぎはみじん切りにする。
- ③ ポールに①②☆をすべて入れる。  
種がゆるいようなら片栗粉で調整する。
- ④ できた種をしゅうまいの皮にスプーンですくって包み、蒸し器で10分蒸す。フライパンで蒸す場合、水を入れ、お皿を乗せてキャベツやレタスを敷き、しゅうまいを乗せて10～15分蒸す。

\* 色々な野菜も一緒に蒸して、たっぷり食べましょう。

1人あたり エネルギー235kcal たんぱく質18.9g 脂質6.9g 塩分相当量1.4g