

9月の骨粗鬆症対策レシピ



小松菜と 高野豆腐の あんかけ

材料（2人分）

小松菜	…	40 g	高野豆腐	…	24 g
桜エビ	…	1 g	水	…	40 cc
淡口しょうゆ	…	4 cc	チキンパウダー	…	1 g
卸しょうが	…	1 g	卸にんにく	…	1 g
片栗粉	…	1 g			

作り方

- ① 分量外の水で戻した高野豆腐を一口大に切る。この時水を絞り過ぎないように注意する。小松菜は3 cm 長さに切る。
- ② 鍋に高野豆腐と混ぜ合わせた調味料（水、しょうゆ、チキンパウダー、卸しょうが、卸にんにく）を入れて中火でふつふつするまで加熱する。
- ③ 小松菜、桜エビを入れ、蓋をして小松菜がしんなりするまで火を通す。
- ④ 水溶き片栗粉を入れてダマにならないようにかき混ぜる。盛り付けて完成。

小松菜、高野豆腐、桜エビでカルシウムアップ！

桜エビの香りとしょうが、にんにくが食欲をそそる1品です。