

おすすめレシピ

～薬膳シリーズ～

「きくらげとトマトの たまご炒め」

1人分あたり
176kcal
塩分 1.0g



☆☆☆栄養情報☆☆☆

きくらげは中国料理には欠かせない材料で、食物繊維やミネラルを豊富に含みます。特にカルシウム、ビタミンDはきのこの中でもトップクラスで、骨の健康に役立たい食材です。

【材料(2人分)】

- ・乾燥黒きくらげ 2g
- ・アスパラガス 2本(太いもの)
- ・卵 2個
- ・トマト 1/3個
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- A { ・オイスターソース 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ① きくらげはたっぷりの水に浸してもどし、石づきの固い部分を取り除いて食べやすい大きさに切っておきます。
- ② アスパラガスは、はかまを除き塩ゆでて3～4cm長さのななめ切りにします。トマトはくし型に切り、たねを取って2cmの角切りにします。
- ③ サラダ油をよく熱したフライパンで溶き卵を炒め、半熟で取り出します。
- ④ ごま油を足し①のきくらげをよく炒め、②のアスパラガス、トマトと、混ぜ合わせたAを加えて炒めます。
- ⑤ 卵を戻しいれ、軽く炒め合わせます。

管理栄養士 谷口典子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。