



おすすめレシピ
～ビタミン・ミネラルシリーズ～
「中華風お餅入り
野菜あん」

Vol.88 (平成 27 年 1 月号)

1 人分あたり
225kcal
ビタミンA 168 μ g
カルシウム 123 mg
塩分 1.4g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

小松菜は、皮膚や目の健康に働くビタミンAや骨形成に大切なカルシウムが豊富です。

お正月には余ってしまいがちな餅ですが、野菜あんに入れることで餅には不足しているビタミン・ミネラルがプラスされて栄養バランスのとれた一品となります。

【材料(2人分)】

・切り餅	2 個	・水	1 カップ
・小松菜	小 2 株	・か缶詰	1 缶(56g)
・ぶなしめじ	1/2 株	・片栗粉	小さじ 2
・おろししょうが	小さじ 1	・卵	1 個
・おろしにんにく	小さじ 1/2		
・ごま油	小さじ 1		
・酒	小さじ 2		
・鶏がらだしの素	小さじ 1/2		
・塩、こしょう	少々		

【作り方】

- ①餅を 1 口大に切ってオーブントースターで焼き、皿にとります。
- ②小松菜は 4 等分にし、しめじはほぐします。
- ③フライパンに油をひき、しょうがとにんにくを炒めます。
- ④香りが出てきたら、②を入れ強火で炒めます。
- ⑤Aを入れしんなりするまで炒めたら、水とか缶詰を入れて中火で煮ます。
- ⑥煮立ったら、水溶性片栗粉(水は分量外)を入れて全体をかき混ぜ、とろみがついたら①を入れて混ぜます。
- ⑧溶き卵を入れ、火を止めてからさっとかき混ぜます。

栄養士 鈴木 悠

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。