

カルシウムを摂りたい方へ

## 小松菜と厚揚げの煮物



### 🕒 材料 (2人分)

小松菜	1束	
厚揚げ	2枚	
水	200ml	
A	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	顆粒だし	小さじ1/2



1人分



15分



241 kcal

炭水化物: 9.15g

たんぱく質: 16.1g

脂質: 14.4g

食塩相当量: 1.9g

食物繊維: 2.8g

カルシウム: 473mg



### 作り方

1. 小松菜は、3cm幅に切り、厚揚げは一口大に切る。
2. 鍋に水、Aを入れて中火にかけ、沸騰したら厚揚げを加え蓋をして5分程煮込む。
3. 小松菜を加え中火のまま3分ほど加熱し、全体に味が馴染んだら完成。

### ◎ポイント

- ✓ 小松菜はカルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル、体調を整えるビタミン類などが豊富に含まれています。
- ✓ 骨や歯の健康に役立つカルシウムは、野菜の中でも特に多く含まれておりその量はほうれん草の3倍以上です。

