

アビックヘルシークッキング

ビタミンDで骨を元気に！

高野豆腐とキノコの卵とじ



作り方

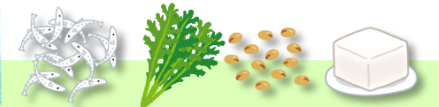
- ①高野豆腐は、袋の指示に従って戻し水気を絞る。食べやすい大きさに切る。
 - ②舞茸としめじは、石突きを取り除き小房に分ける。長ねぎは、斜めに切る。
 - ③卵は、溶きほぐす。
- 鍋に調味料を入れて煮立たせる。1-①を加えて中火で5分煮る。さらに1-②を加えて5分煮る。1-③を回し入れ、火を止める。蓋をして蒸らす。
 - 皿に盛り付けて、三つ葉を散らす。

高野豆腐ってどんな食べ物？

高野豆腐は硬めの木綿豆腐を凍らせたまま熟成・乾燥させて作ります。低カロリーで高たんぱく、カルシウムも豊富に含み、健康的なダイエットに大活躍の食材です！

～骨粗鬆症を防ぐ～ お助け栄養素！

骨の主な成分 カルシウム



カルシウムが多い食品の1つに牛乳があります。カロリーが気になる方には低脂肪牛乳がオススメです！実は低脂肪牛乳のカルシウム量は牛乳と大きな差はないんです。また、乳製品が苦手という方は**大豆製品**や**小魚**、**水菜等**を摂りましょう。大豆とひじきの煮物、豆腐と水菜のサラダ、大根葉とじゃこの炊き込みご飯はカルシウムを摂りやすい料理です。

骨の元気を助け！ マグネシウム



マグネシウムは骨や歯を作る働きをしています。不足すると骨粗鬆症や心疾患のリスクが高まると言われています。食品では、**貝(あさりやカキ)**や**ひじき**、**アーモンド等**に多く含まれています。

吸収アップに！ ビタミンD



ビタミンDは身体のカルシウムの取り込みをアップさせます。カルシウムと一緒に摂ると効率よく骨を強くすることができます。食品では、**きのこ(干し椎茸、舞茸)**や**魚(鮭、さんま)**等に多く含まれています。

材料(2人分)

高野豆腐・・・20g	調味料
舞茸・・・・小 1/3 株 (35g)	だし汁・・・4/5 カップ (160cc)
しめじ・・・・小 1/3 株 (35g)	醤油・・・・小さじ1と1/3 (8g)
長ねぎ・・・・1/3 本 (35g)	みりん・・・・小さじ 4/5 (4.8g)
卵・・・・小1個 (40g)	三つ葉・・・少量 (5g)

栄養価(1人分)

エネルギー・・・105kcal	食物繊維・・・・1.7g
たんぱく質・・・9.2g	食塩相当量・・・0.8g
脂質・・・・5.6g	ビタミンD・・・・1.3μg
炭水化物・・・・5.0g	飽和脂肪酸・・・・1.17g