

にじいろのおさかなチャンプルー



【材料】(4人分)

・木綿豆腐	1 丁 (400g)
・さばの水煮缶	1 缶 (190g)
・ミニトマト	8 個 (80g)
・紫キャベツ	40g
・ブロッコリー	
スプラウト	20g
・水菜	80g
・ズッキーニ	80g
・しめじ	1 パック (100g)
・卵	2 個 (110g)
・かつお節	1 袋 (5g)
・きくらげ	乾燥 2 個 (2g)
	(→戻し 20g)
・刻みのり	0.5g

【A】	
・しょうゆ	大さじ 1
・酒	大さじ 1.5
・ごま油	大さじ 1
・片栗粉	適量

【作り方】

- ① 豆腐はキッチンペーパーなどで包み、バットや皿に入れ、さらにバットや皿などの平らな重しをのせて水切りをしておく。※1
- ② 紫キャベツは千切り、ブロッコリースプラウト※2 は根を切り落とす。
- ③ 水菜は食べやすい長さに切り、ミニトマトは半分に切っておき、ズッキーニは輪切りにしておく。
- ④ きくらげは水で戻し、戻ったら食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを切ってほぐしておく。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、ズッキーニを入れ軽く焼き色がつくまで焼き、一度お皿に取り出しておく。
- ⑥ ①の豆腐を大きめに切り入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑦ 豆腐にしっかり焼き色が付いたら、豆腐をフライパンの端に寄せ、しめじときくらげ、サバ缶を汁ごと入れ、軽く炒める。
- ⑧ 卵を溶きほぐし、⑦に入れ、卵に火が通ったら全体をゆっくり混ぜ、かつお節とAを回し入れ、ミニトマトを加えさっと炒め合わせる。
- ⑨ 水分が多い場合、⑧に水溶き片栗粉を回しかけ、とろみをつける。
- ⑩ ご飯を盛った器に⑨を盛り付け、紫キャベツ、スプラウト、水菜、⑤のズッキーニを添え、刻みのりを散らす。

※1 時間がない場合は水切りなしでも良いが、出来上がりに水分が多くなるので、片栗粉での調整をする。

※2 ブロッコリースプラウトがない場合は貝割れでも良い。

エネルギー 280Kcal

たんぱく質 23.1g

脂質 15.9g

塩分 1.0g

【ポイント】

サバ缶は骨ごと食べれることによって、生のサバよりもカルシウムが 43 倍も多く、また生では食べない血合(骨の周りの赤い部分)を摂取できることによって、カルシウムの吸収を促進するビタミン D を生と比べて約 2 倍多く摂取する事ができます。

魚の油に多量に含まれる EPA、DHA は水に流れ出してしまうので、缶詰の状態茹でられているサバ缶は、煮汁にも多くの栄養素が含まれ、缶に丸ごと栄養素が閉じ込められているので、**煮汁ごと**使用するのをお勧めします。

●レシピ企画・開発 産科婦人科舘出張 佐藤病院
山口紫乃(栄養士)
本田由佳(健康科学者)

2022.7.25⑦