

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

## 木綿豆腐の中華あんかけ

木綿豆腐と干しエビは、年中出回る食材の中でもカルシウムが豊富です。

しめじと合わせて、中華あんかけはいかがでしょう？  
あと 1 品欲しい、そんな時にちょうど良い副菜になります。

きのこは 10 月が旬なので、お好きなきのこでどうぞ！



☆1 人前あたりのカルシウム量:約 220mg☆

### ○材料(1 人分)

木綿豆腐	130g
しめじ	1/4 房
干しエビ	5g
☆水	50CC
☆鶏ガラスープ	小さじ 2/3
☆酒	小さじ 1/2
☆ごま油	少々
☆お好みで醤油	
水溶性片栗粉	適量

### ○作り方

1. しめじは石づきを切り落とし、手でほぐす。
2. しめじと干しエビ、☆をフライパンに入れ、しめじに火が通るまで煮る。
3. お好みで醤油を加え、味を整える。
4. 水溶性片栗粉でとろみをつけ、木綿豆腐にかけて完成。