

カルシウム
食物繊維が豊富な

おすすめレシピ



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん©我孫子市 2012

モヤシタンタン鍋



《料理のポイントなど》

豚ひき肉と身近で手に入る食材で、簡単で体に優しいメニューです。1人分で牛乳1本分に含まれるカルシウムの約2倍とれます。

時間に余裕のある時は、市販のすりごまを使わずに、いりごまをすって使うと香りが立って食欲をそそります。

《材料》 (2人分)

豚ひき肉…100g
木綿豆腐(ひと口大)…1丁
もやし…1袋
えのきたけ(石づきを取り2等分)…1袋
ニラ(3cm幅ざく切り)…1束
鶏ガラスープの素…小さじ2

にんにく(みじん切り)…1片
豆板醤…小さじ1と1/2
ごま油…大さじ1/2
オイスターソース…大さじ1
すりごま…大さじ4
水…100ml
豆乳…200ml

《作り方》

- ① 材料はそれぞれ切る。
- ② 土鍋にごま油(分量外)を少量のばし、えのきたけの下の部分を敷き詰める。その上に豆腐をのせ、周りにニラ、えのきたけの上の部分を入れる。鶏がらスープの素を振りかけ、中央にもやしをのせる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豆板醤、にんにくを加えて炒め、香りが出たらひき肉とオイスターソースを加えて炒める。肉に火が通ったら、すりごまを加え、そばろ状になったら水を加える。
- ④ ②の土鍋に豆乳と③を汁ごと注ぎ、ふたをして火にかける。煮立ったらできあがり。

*汁も一緒に食べられます。お好みでラー油をかけても。×にご飯やうどんを入れてもおいしいです。