



カルシウムたっぷり！



簡単朝ごはんレシピ

厚揚げのオイスターソース炒め



マイタケのビタミンDでカルシウムの吸収率アップ!!

【材料 1人分】

・厚揚げ	70g
・小松菜	20g
・干しエビ	3g
・マイタケ	15g
・オイスターソース	小さじ1.5
・ごま油	大さじ1

【作り方】

- ① 厚揚げと小松菜は食べやすい大きさに切り、マイタケは裂いておく。
- ② フライパンにごま油をしき、厚揚げをこげ目が少しくらいまで焼いたら残りの食材を入れ炒める。火がとおったら干しエビ・オイスターソースで味を整える。

【ワンポイントアドバイス】

塩気の多い干しエビもあるので、味を見ながら、オイスターソースの量を調節しましょう。



一人当たりの栄養価

エネルギー：227kcal

カルシウム：417mg

(出典者：特別支援食育推進研究会)