

厚揚げの長ねぎあんかけ(2人分)

【材料】

厚揚げ	2枚 (200g)	
長ねぎ	1本	
しめじ	1/2株	
だし汁	150ml	
A	しょうゆ	小さじ2
	さとう	小さじ1
	みりん	小さじ2
B	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ2



【作り方】

- ① 厚揚げは一口大に切る。長ねぎは斜め薄切り、しめじは石づきを取りほぐす。
- ② フライパンで厚揚げの両面をこんがり焼き、器に盛る。
- ③ フライパンに長ねぎ、しめじ、だし汁を入れて火にかけ、煮立ったら A を加え、混ぜた B を加えてとろみをつけ、②にかける。

1人分栄養価

エネルギー 197kcal たんぱく質 12.8g 脂質 11.5g 炭水化物 11.9g 食塩相当量 1.0g カルシウム 262mg 食物繊維 2.6g

食べよう バランスのよい朝ごはん

寒くなると、朝起きるのがおっくうになりがちですが、毎日同じ時間に起き、主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを食べるようにしましょう。朝ごはんを食べると、体が目覚め、脳や胃腸が働き始めます。寒い朝は、たっぷり野菜が入った汁物を組み合わせると、体が温まるのでおすすめです。

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻など)

ビタミン、ミネラルが体の調子を整え、食物繊維がおなかの動きを活発にします。



主菜(肉、魚、卵、大豆など)

筋肉を作るたんぱく質を多く含みます。1日の活動前にしっかり摂っておきたい栄養素です。

主食(ごはん、パン、めんなど)

体や頭を動かすエネルギー源になります。脳の唯一の栄養「ブドウ糖」は主食からとりましょう。



その他(汁物、牛乳・乳製品、果物など)

温かい汁物は体を温め、寝ている間に失った水分の補給にもなります。野菜をたくさん入れると、副菜の役目も果たすので、忙しい朝にピッタリです。

