

(広報いが市 平成 25 年 12 月 1 日号掲載)

病気になりにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

# とろんと、あったかい 豆腐のかにあんかけ



カルシウムを十分とって<sup>こつそしょうしょう</sup>骨粗鬆症の予防を！

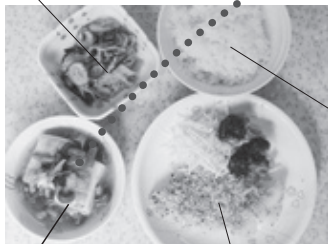
豆腐はカルシウムを多く含む良質のたんぱく源です。豆腐に含まれる「大豆イソフラボン」は女性ホルモんに似た働きをし、骨のカルシウム量の減少を抑えることに役立つといわれています。ビタミンDを多く含む魚や牛乳、干し椎茸などとともに取り入れると、カルシウムの吸収がよくなります。

## 材料 (2人分)

- 絹ごし豆腐 ..... 200 g(1/2 丁)
- カニ身缶 ..... 20 g
- なめこ ..... 40g (約 1/2 パック)
- 三つ葉 ..... 少々
- だし汁 ..... 100ml
- 薄口しょうゆ ..... 10g (小さじ 2 杯)
- みりん ..... 10g (小さじ 2 杯)
- 砂糖 ..... 2g (小さじ 1/3 杯)
- 片栗粉 ..... 3g (小さじ 1 杯)
- 水 ..... 大さじ 1



もやしときくらげの  
中華和え



いし飯

豆腐のかにあんかけ

カラスガレイの  
パン粉焼き

1. 豆腐は熱湯に入れて温めておく。
2. 鍋にだし汁と調味料を入れて煮立たせ、カニ身となめこを加えて煮る。
3. 煮立ってきたら混ぜながら〈水溶性片栗粉〉を加え、トロミがついたら火を止める。
4. 温めた豆腐の水気を切って器に盛り、3のあんを注ぎ、三つ葉を盛り付ける。

(1人分:エネルギー 100Kcal、塩分 1.2g)