

病気になりにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

(広報いが市 平成 26 年 10 月 1 日号掲載)

## 秋の味覚にたんぱく質をプラス！ 高野豆腐ときのこのきんぴら



運動の秋到来★しっかり食べて筋肉をつけよう！

たんぱく質を構成するアミノ酸 (BCAA) は筋肉の成長にかかせません。その中でも特にロイシンは筋肉の形成と保持に関わり、不足すると筋力の低下や疲労の蓄積を招きます。ロイシンは動物性たんぱく質に多く含まれていますが、高野豆腐やきな粉の大豆製品にも多く、少量で多くのロイシンの摂取が期待できます。



### 材料 (2人分)

高野豆腐	16g (1個)
しいたけ	20g (1個)
しめじ	20g (1/4パック)
えのき	40g (1/3株)
すりごま	2g (小さじ 2/3)
しょうゆ	10g (大さじ 1/2強)
みりん	6g (小さじ 1)
上白糖	6g (小さじ 2)
油	4g (小さじ 1/2)

1. 高野豆腐は水につけ、もどいたら水をきって薄切りにする。きのこ類は食べやすい大きさにきっておく。
2. フライパンに油をひき、高野豆腐ときのこ類を炒める。
3. 混ぜ合わせた調味料を加え、ごまをからめる。

(1人分 エネルギー 97kcal、  
たんぱく質 5.6g、塩分 0.8g)