

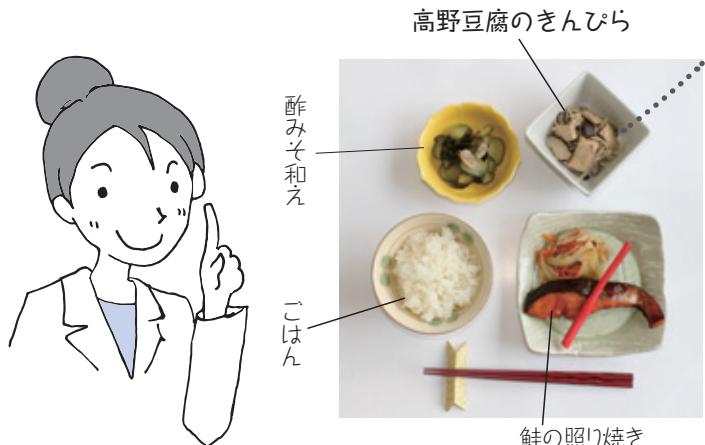


(広報いが市 平成 26 年 10 月 1 日号掲載)

## 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、もどったら水をきつて薄切りにする。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)