

【第61回／平成28年度4月】

## ミルク卵の花を紹介します。

---

おからは、食物繊維やミネラルが豊富な食材ですが、ミネラルの中でも多く含まれているのがカルシウムやマグネシウムです。

カルシウムは、体内への吸収があまりよくないため、吸収が高まるよう食事に上手に取り入れることが大切です。カルシウムの吸収を高めるためには、牛乳に含まれる乳糖やカゼインなどと一緒に摂ると良いとされています。また、マグネシウムも骨を作る働きがあるため、カルシウムと一緒に摂っていただきたい栄養素の1つです。

今回は卵の花に牛乳を使うことでカルシウムの吸収をアップさせました。ぜひお試しください。



# ミルク卵の花

## 材 料(6人分)

・ おから	240 g	・ 濃口醤油	大さじ2
・ にんじん	60 g	・ 砂糖	小さじ2
・ こんにやく	100 g	・ みりん	小さじ1
・ 干しいたけ	10 g	・ 牛乳	200 mL
・ しいたけの戻し汁	200 mL	・ サラダ油	適量

## ＝作り方＝

1. 干しいたけを水で戻し、戻し汁はとっておく。戻しいたけ、にんじんを千切りにし、こんにやくは1 cm幅の薄切りにする。
2. フライパンを火にかけサラダ油を引き、にんじん、しいたけ、こんにやくを炒める。
3. 具材が少ししんなりしたら、みりん、砂糖、醤油、しいたけの戻し汁を加え、味がしみるまで炒める。
4. おからを加え、おからの水気が少し飛んだら牛乳を加え、木べらでかきまぜながら炒める。
5. 水分が飛んでぱらっとしたら出来上がり。

## ※ 栄 養 成 分 ※

栄養成分	
カロリー	80 kcal
タンパク質	3.8 g
脂質	3.4 g
炭水化物	9.5 g
カルシウム	87 mg
塩分	0.9 g
食物繊維	5.0 g

