



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

簡単ガッツリおかず マヨ照り厚揚げ

**【材料】**（1人分）

厚揚げ	1枚
油	小2
〈合わせ調味料〉	
マヨネーズ	大2
醤油	大1
砂糖・酒・みりん	各小2
青海苔	少々

【作り方】

- ① 厚揚げを8等分に切る
- ② 合せ調味料を混ぜ合わせておく
- ③ フライパンに油を熱し、厚揚げをカリッと焼く。
- ④ ③のフライパンに②を加え、煮からめて完成。

**【エネルギー 378k cal, 食物繊維 3.3g
カルシウム 480 mg、鉄 1.4 mg】**



人材バンク
管理栄養士
嶋崎 淳子

共働きで忙しいお父さんお母さん、また働き盛りのお一人暮らしの忙しい方でも簡単に作れるメニューです。手間はかからないけど、しっかりとしたメインのおかずになる上、栄養も満点です。豆腐料理の特徴は、材料費がリーズナブルなのが良い点ですが、さっぱりとしていてメインのおかずにはなりにくいことが多いです。しかしこのおかずは、食べごたえもあり、若い男性や育ち盛りのお子さんでも十分満足できます。それでいて家計にも優しいため、ご家庭の定番料理に加えていただいてもよいかもしれません。そして、作り方もとても簡単で調理器具もフライパンが一つあればできてしまい、失敗ありません。マヨネーズと醤油と砂糖の甘辛い味が食欲をそそります。ご飯がすすむ一品でありながら、お酒にもとても合うので、お子さんから大人まで万人受けする優れたものです。キャベツの千切りやレタスなどを付け合わせに、ドレッシングなしで一緒にいただくことをお勧めします。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡（ハート）診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

HP

<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

facebook

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>