



～カルシウムUPレシピ～



## 高野豆腐とちりめんじゃこの卵とじ



### <材料 (1人分)>

高野豆腐	1枚
しいたけ	2個
ちりめんじゃこ	10g
絹さや	3さや
カニカマ	1本
卵	1個
だし汁	100ml
★醤油	大さじ1/2
★砂糖	大さじ1/2
★みりん	大さじ1/2
★酒	大さじ1/2

### 作り方

- ① 高野豆腐は水で戻し、水気を絞って一口大に切る。
- ② 絹さやは筋を取り除き、斜め半分に切り、約1分間茹でる。
- ③ 鍋でだし汁を沸騰させたら高野豆腐・しいたけ・ちりめんじゃこを入れて、★の調味料も入れて約10分程煮る。
- ④ 絹さや・カニカマ・溶き卵も入れて、卵が固まったら火からおろしてでき上がり。

#### <カルシウムUPポイント①>

ちりめんじゃこはカルシウム・ビタミンD共に豊富で、少量を料理に加え混ぜるだけでカルシウムを効率よくとり入れることができます！

#### <カルシウムUPポイント②>

ビタミンDが豊富なしいたけでカルシウムの吸収をUPさせ、丈夫な骨づくりをサポート！