

きのこのとろろ鍋

骨粗鬆症予防！がん抑制効果！

《材料》～2人分～

大根	120g
鶏肉	100g
厚揚げ	100g
しめじ	30g
まいたけ	30g
小松菜	50g
A	和風出汁 400ml
	みりん 大さじ2.5
	しょうゆ 大さじ1.5
	酒 大さじ2.5
山芋	150g
しょうゆ	小さじ1
一味	お好みで



～1人分の栄養成分～

《作り方》

1. **大根**は皮をむき、うすくイチョウ切りにする。
2. **鶏肉**は食べやすい大きさに切る。
3. **厚揚げ**は熱湯で油ぬきし、食べやすい大きさに切る。
4. **しめじ、まいたけ、小松菜**を3cm程度の長さに切る。
5. お鍋に **A、大根**を入れて火にかける。
6. 沸騰したら、**鶏肉、厚揚げ、しめじ、まいたけ**の順に入れ、火を通す。
7. 最後に**小松菜**を入れ軽く火を通す。
8. **山芋**の皮をむき、すりおろし、**しょうゆ**を加える。
9. 7を器に移し、上に**山芋**、お好みで**一味**をかけて完成。

エネルギー	273 kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	6.0g
炭水化物	27.6g
塩分	2.7g

おすすめポイント

カルシウム

β-カロテン

ムチン

小松菜には**ビタミン**、**ミネラル**が豊富で、**骨粗鬆症**を予防する**カルシウム**が多く含まれます。また、**きのこ**には**ビタミンD**が多く含まれているので、一緒に摂ることで**カルシウムの吸収率**をUPできます。さらに、**小松菜**に含まれる**β-カロテン**は抗酸化作用が強く**がん抑制**に効果的です。**山芋**には消化を促す**消化酵素**や胃粘膜を保護してくれる**ムチン**が含まれています。消化酵素の働きは加熱により失われるので、おろして**生で食べる**のがポイントです。