

# Cook Do どう？

クックドゥ どう？ ～今月の料理～



124

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ  
まこもたけと小松菜のおかか炒め【2人分】

## 1人分栄養価

エネルギー	80kcal	たんぱく質	4.1g
脂質	5.5g	食塩相当量	0.4g
食物繊維	1.0g		

## 【材料 2人分】

まこもたけ …… 1本(100g)  
小松菜 …… 2株(40g)  
薄揚げ …… 1/2枚(20g)  
だし汁 …… 50cc  
しょうゆ …… 小さじ1  
砂糖 …… 小さじ1  
かつお節 …… 小1袋



## 【作り方】

- ① まこもたけは皮をむき、短冊切りにする。薄揚げも短冊切り、小松菜は3cmの長さに切る。
- ② フライパンを熱し、①を炒める。
- ③ だし汁、砂糖、しょうゆを加えて煮る。
- ④ 火を止めてかつお節を和えたらできあがり！

## 町管理栄養士の 一口メモ



津幡町特産のまこもたけ。低カロリーで食物繊維が豊富です。淡白な味でクセがなく、炊く・蒸す・炒める・揚げるなど加熱することで一層甘味が増します。

保存するときは、冷蔵庫でナイロン袋に入れ、根元を上にしておくことと鮮度を保ちやすいです。程よい噛みごたえで、脳を活性化！朝ごはんの一品にぜひ取り入れてみてください！

