

副菜

にんじんおかかごはんの具

1人分の栄養価

- ・エネルギー：54kcal
- ・たんぱく質：2.6g
- ・カルシウム：64mg
- ・塩分：0.3g

にんじんと
かつお節のうまみが
ダブルで効いています



材料	分量（4人分） 目安量 【皮などを除いた重さ】		下ごしらえ
サラダ油	3.2g	小さじ1弱	炒め油
にんじん	100g	中1/2本	せん切り
油揚げ	22g	2/3枚	短冊3mm、油抜き
味付けおかか	5g		
糸けずり節	2g		※から炒りすると香りがよくなります
酒	3.2g	小さじ2/3	
みりん	9.6g	小さじ1と1/2	
しょうゆ	6g	小さじ1	
白いりごま	3g	小さじ1	※から炒りすると香りがよくなります

①フライパンにサラダ油をあたため、にんじんを入れ、酒を振りやわらかくなるまでしっかり炒める。

②油揚げを加えて、さらに炒める。

③味付けおかか、糸けずり節を加え、みりん、しょうゆで味を調える。

④全体に調味料がなじんだら、白いりごまを加えて混ぜて、完成！

白ごはんにも混ぜても、ふりかけとしてごはんに乗せても、おいしく食べられます。骨骨（コツコツ）カルシウム貯金をしましょう。



成長期に欠かせないカルシウムをしっかり含んだレシピです。骨や歯に含まれるカルシウムの量（骨量）は、20歳前後にピークを迎えます。それまでに、たくさんのカルシウムを貯金したいですね。そこで、今回はカルシウムの宝庫である“骨”ごと加工した「味付けおかか」を使用しました。味付けおかかの他、大豆製品である油揚げにもカルシウムが含まれます。

ご家庭で作る際には、市販のしっとりタイプのおかかふりかけで代用も可能です。ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。