



思わずかぶりつく

## ガッツリアスpara

### 【材料】 2人前

もやし	100g
厚揚げ	237g
アスパラガス	4本(92.5g)
薄力粉	10g
濃口しょうゆ	大さじ1/2
こしょう	3振り

A	濃口しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	にんにくチューブ	3cm(15g)
	さとう	ひとつまみ

#### このレシピのポイント

もやし、厚揚げで節約&栄養たっぷりなレシピです。

厚揚げはタンパク質、カルシウム、大豆イソフラボンなどが豆腐よりも多く含まれています。特に大豆イソフラボンは骨形成への作用や、脂肪燃焼効果があるため、生活習慣病の予防につながります。カルシウムが不足しがちな日本人にピッタリの一品です。

 調理時間 **10分** 食塩相当量 2.3g カロリー 253kcal

#### 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	15.2g	食物繊維	2.5
脂質	13.0g	カルシウム	300mg
炭水化物	15.7g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.19mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

### 【作り方】

- ①ボウルにもやし、厚揚げ、薄力粉、濃口しょうゆ、こしょうを入れ、もやしは細かく、厚揚げは潰すように手で混ぜ合わせる。
- ②フライパン(フッ素樹脂加工)に①を敷き詰め、その上にアスパラガス乗せて押さえる。
- ③フライパンを強火で熱し、焼き目がついたら皿をフライパンに被せてひっくり返し、フライパンに戻して反対の面もこんがり焼く。
- ④混ぜ合わせておいたAを加え、汁気が少なくなるまで加熱したら完成。

きのこ作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科