



おいしくビタミンDを摂取しよう！

紅鮭ときくらげの卵炒め

【材料】 4人前

紅鮭(塩サケ)	150g
きくらげ(乾)	10g
卵	2個(100g)
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1
玉ねぎ	100g
ピーマン	1個(30g)

このレシピのポイント

ビタミンDには、カルシウムの吸収促進や骨の形成に関与する働きがあります。キノコ類や魚類に多く含まれ、特に乾燥キクラゲは干しいたけの約7倍、紅鮭はサバの約3倍のビタミンDが含まれています。

また、ビタミンDは脂溶性ビタミンであるため、油を使った焼く・揚げるなどの調理方法を選ぶと、吸収率がUPします！



調理時間 **20分** 食塩相当量 2.6g カロリー 123kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	10.3g	食物繊維	2.0g
脂質	5.0g	ビタミンD	15.5 μ g
炭水化物	6.9g	カルシウム	29mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①きくらげは水で戻して幅3～5mm程度の細切りに、ピーマンはヘタと種を取り除いて5mm程度の細切りに、玉ねぎは5mm程度の薄切りにする。紅鮭は骨を取り除いておく。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、鮭を入れて中火で両面焼く。鮭に火が通ったら、①のきくらげ、玉ねぎ、ピーマンを加えてさっと炒める。
- ③卵を溶いて塩を混ぜて②に回し入れ、卵に火が通るまでかき混ぜながら炒める。
- ④料理酒、みりん、薄口しょうゆを加え、皿に盛り付けたらできあがり。

いいろな作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科