

厚揚げのカレーチーズ焼き

カルシウム

- ・不足しがちな栄養素
- ・妊娠中は吸収率UP
- ・今が蓄えるチャンス！

【材料(4人分)】

厚揚げ	300g
油	小さじ1
赤パプリカ	1/4個
もやし	80g
A しょうゆ	小さじ1
A カレー粉	小さじ1/2
A 粉チーズ	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2
A 和風だしの素	小さじ1/4
乾燥パセリ	適量

【作り方】

- ① 厚揚げは2cm角に切る。
赤パプリカは薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、パプリカともやしをしんなりするまで炒め、一旦皿に取り出す。
- ③ 同じフライパンに厚揚げを入れ、表面がカリカリになるまで焼く。
- ④ 弱火にして②を加え、Aを絡ませる。
- ⑤ 器に盛り、パセリをかける。



おやつで

カルシウム補給

- ・ヨーグルト+きなこ
- ・黒ごま+牛乳で ごまプリン