

★レシピ第七弾★「生揚げのピリ辛だれ」

今月は、カルシウムの宝庫「生揚げ」を甘辛いたれで絡めた料理を紹介します。生揚げは木綿豆腐に比べて、成長期に必要なカルシウムが約2倍も多く含まれる食材です。ぜひ、積極的に料理に取り入れましょう。

《材料》（4人分）

生揚げ	1丁	
かたくりこ	小さじ2	} A
小麦粉	小さじ2	
揚げ油		
砂糖	小さじ2	} 調味料
しょうゆ	小さじ2	
酒	小さじ1	
トマトケチャップ	大さじ1	
トウバンジャン	少々	
しょうが・にんにく（すりおろす）	少々	

《作り方》

- ① 生揚げは油抜きをし、食べやすい大きさに角切りにする。
- ② 水気を切って、Aの衣にまぶし、揚げる。
- ③ 調味料を加熱し、たれを作る。
- ④ 揚げた生揚げに③を絡めて、完成。

1人分で牛乳約1/2杯分の
カルシウム（120mg）が摂
れます。

