旬野菜＋たんぱく質で みんな元気！おかず

蒸しだこと旬のみょうが、蒸し焼きにした厚揚げ、ブロッコリーをだし入りのマリネ液に漬けます。だしのうま味がきいたさっぱりとした味わいで、温かいままでも、冷やしてもおいしい一品です。

牧野 直子さん／管理栄養士・料理研究家
「家族みんなが楽しめる、健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。『たんぱく質しっかりおかず』（池田書店）など、著書多数。

たこと野菜のだしマリネ

動画でも♪

1人分284kcal　塩分0.5g　調理時間15分＋

牧野さんのたんぱく質メモ

動物性たんぱく質だけでなく大豆や大豆製品の植物性たんぱく質もとりましょう！

たんぱく質は、主に肉や魚、卵、乳製品、大豆製品に含まれています。
つい、肉や魚などの動物性たんぱく質の摂取に偏りがちになりますが、大豆や大豆製品などの植物性たんぱく質をとることで、いろいろな種類のアミノ酸を摂取することができます。
たくさんの種類の食品を食べることは、たんぱく質以外の栄養素をバランスよくとることにもつながります。

旬野菜＋たんぱく質の組み合わせ

旬のみょうがに、たこと厚揚げを合わせました。たこは低カロリーで高たんぱく質、厚揚げはカルシウムや鉄を含みます。みょうがは香りが強く、減塩を助けてくれます。

材料（2人分）

蒸しだこ…150g→斜めにぶつ切りにする。
厚揚げ…1枚→縦半分に切ってから幅2cmに切る。
ブロッコリー（冷凍）…80g
みょうが…3個→縦半分に切る。
ごま油…小さじ2

マリネ液
酢、水…各大さじ3
砂糖…小さじ2
味の素KK「お塩控えめの・ほんだし®」…大さじ½

自然のあしあと。モロッコ産真だこ

ショッパーズプライス ブロッコリー（冷凍）

Close-up

かつお節をたっぷり使って塩分60%カット

味の素KK「お塩控えめの・ほんだし®」

かつお節職人が燻（いぶ）し分けた3種のかつお節をふんだんに使い、さらに「やさしお®」のおいしく減塩する技術を使うことで、「ほんだし®」のおいしさそのままに60%減塩※。濃厚なかつおだしのコクと味わいで、料理をおいしく仕上げます（※「ほんだし®」比、食塩相当量分）。

100g箱

小袋20袋入箱

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

作り方

1

マリネ液を作る。耐熱容器に酢、水、砂糖を入れて混ぜ、ラップをかけずに電子レンジで1分加熱する。「お塩控えめの・ほんだし®」を加え、スプーンなどで混ぜて溶かす。

2

バットにたことみょうがを並べ、1を加えて漬ける。

3

フライパンにごま油を中火で熱し、厚揚げと凍ったままのブロッコリーを入れ、水少々をふる。ふたをして4〜5分蒸し焼きにする。途中3分たったら、厚揚げを返す。

4

2に3の厚揚げ、ブロッコリーを加え、時々返しながら30分以上漬けて全体に味をなじませる（時間外）。