

## 卵

よく、「卵はコレステロールが高い」と耳にするとおもう。しかし「たまごをほぼ毎日食べる人」と、「週に1～2日しか食べない人」を比べても、「血中コレステロール値の上昇や、心疾患や脳卒中による死亡率には差がない」ことが報告されています。

食事バランスに気をつけながら、卵をおいしく食べましょう。

### 明太子のゆるふわ出汁巻き

ミーゴちゃん



<材料>3人分

卵	3個	青ねぎ	20g	しょうゆ	小さじ1/2
明太子	30g	だし(顆粒でもよい)	90ml	片栗粉	小さじ1/2

<作り方>

- ①だしはしょうゆを加えて鍋で温め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ②卵を溶いて冷ましただしを加える。
- ③卵焼き用のフライパンに油をしき、強火で温めてから②を1/3ほど流し込む。
- ④弱火にして、上から1cmのところにほぐした明太子と刻んだ青ねぎを手早く置いて巻いていく。
- ⑤④をフライパンの端に寄せて、②を同量流し込み巻いていく。
- ⑥⑤を繰り返してできあがったら、お皿に盛り付けて青ねぎをのせる。

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
96	8.7	5.6	0.7



## 卵

よく、「卵はコレステロールが高い」と耳にするとおもう。しかし「たまごをほぼ毎日食べる人」と、「週に1～2日しか食べない人」を比べても、「血中コレステロール値の上昇や、心疾患や脳卒中による死亡率には差がない」ことが報告されています。

食事バランスに気をつけながら、卵をおいしく食べましょう。

### 和風納豆オムレツ

<材料>3人分

卵	3個	納豆	1パック	食塩	0.5g
厚揚げ	1個	牛乳	大さじ1	砂糖	3g

ミーゴちゃん



<作り方>

- ①納豆はたれを入れて混ぜておき、厚揚げはレンジで温めて、小さめのサイの目状に切っておく。
- ②卵をボウルにわり、牛乳、塩、砂糖を入れてよくかき混ぜる。
- ③フライパンに油を引いて、強火で温める。
- ④溶いた卵を注いで素早くかき混ぜ、火を弱めて中心部に厚揚げと納豆を入れて包む。
- ⑤皿に盛り付けて上からポン酢をかけてできあがり。お好みでかつおぶしや青のりをかけても良い。

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
219	15.0	14.8	0.7



## 卵

卵は栄養的に優れたタンパク質を含み、ビタミンC以外の各種のビタミンも含んでいて、完全栄養食品と呼ばれることがあります。もちろん卵だけの食事や、卵ばかり食べ過ぎたりするのは良くないですが、卵や野菜を使っておいしい料理を作りましょう。

### そうめん茶碗蒸し

<材料>4人分

乾燥そうめん	40g	鶏もも肉	60g	酒	小さじ1
枝豆(むき)	40g	顆粒だし	小さじ1	片栗粉	小さじ1/2
卵	3個	しょうゆ	大さじ1	水	450ml

<作り方>

- ①そうめんを下茹でし、枝豆は塩ゆでして中身を出しておく。
- ②鶏もも肉を1.5cm角に切る。
- ③鍋に水と顆粒だしと調味料を入れて火にかけ、沸騰したら鶏肉も入れる。
- ④鶏肉に火が通ったら、水溶き片栗粉を加えて少しとろみをつけて火を止め、冷ます。
- ⑤ボウルに卵を割り、枝豆、そうめん、冷ました④を入れて混ぜ、茶碗蒸しの入れ物に注ぐ。
- ⑥電子レンジで200W約10分加熱し、竹串を刺した時に透き通った汁が上がってきて、固まったらできあがり。

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
144	9.7	8.6	1.2



## 卵

よく、「卵はコレステロールが高い」と耳にするとお思います。しかし「たまごをほぼ毎日食べる人」と、「週に1~2日しか食べない人」を比べても、「血中コレステロール値の上昇や、心疾患や脳卒中による死亡率には差がない」ことが報告されています。食事バランスに気をつけながら、卵をおいしく食べましょう。

### 明太子のゆるふわ出汁巻き

<材料>3人分

卵	3個	青ねぎ	20g	しょうゆ	小さじ1/2
明太子	30g	だし(顆粒でもよい)	90ml	片栗粉	小さじ1/2

<作り方>

- ①だしはしょうゆを加えて鍋で温め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ②卵を溶いて冷ましただしを加える。
- ③卵焼き用のフライパンに油をしき、強火で温めてから②を1/3ほど流し込む。
- ④弱火にして、上から1cmのところにほぐした明太子と刻んだ青ねぎを手早く置いて巻いていく。
- ⑤④をフライパンの端に寄せて、②を同量流し込み巻いていく。
- ⑥⑤を繰り返してできあがったら、お皿に盛り付けて青ねぎをのせる。

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
96	8.7	5.6	0.7



ミーゴちゃん



ミーゴちゃん