

料理は愛♥～おいしく・楽しく・バランスよく～

今月の一品 ゆで卵の野菜あんかけ

日本は1人当たりの卵の消費量が世界でもトップクラスに入ります。卵は良質なタンパク質に富み、ビタミンCを除くビタミンとミネラル類が全て含まれている食材です。赤玉と白玉で価格が異なることもありますが、同じ飼料を与えた場合、赤玉も白玉も栄養面での違いはないと言われています。今月の一品

材料2人分

卵	100g (2個)
ネギ	80g
ニンジン	40g
ピーマン	35g (1個)
シメジ	40g
A	
だし汁	100cc (1/2カップ)
オイスターソース	18g (大さじ1)
みりん	12g (小さじ2)
片栗粉	6g (小さじ2)
おろしショウガ	8g (小さじ2)

食生活改善協議会会員が試作、検討したレシピです。

1人分の栄養価

エネルギー
42kcal

たんぱく質
8.5g

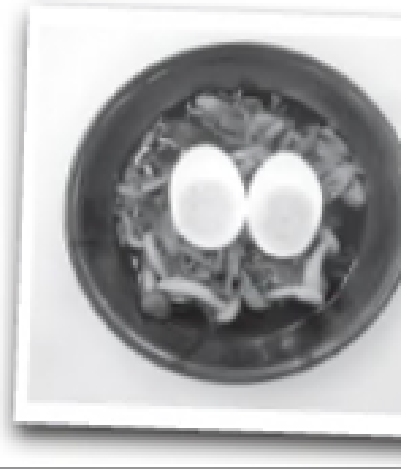
脂質
5.4g

塩分
1.3g

は、卵と野菜をおいしく味わうことができる一品です。

作り方

- ① 卵は固ゆでにして殻をむき、縦半分に切る。
- ② ネギは斜め薄切り、ニンジンは長さ3cmの千切りにする。ピーマンは縦半分に切って種を取り細切りにする。シメジは石づきを除いて小房に分ける。
- ③ 鍋にAを入れて煮立て、②を加えて3～4分煮る。
- ④ 片栗粉を倍量の水(分量外)で溶き、③にまわし入れ、軽くとろみをつける。
- ⑤ 器に①と④を盛り、ショウガをのせる。



ポイント

野菜の組み合わせはお好みで変更することができます。