

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

◎ 今月の1品 小松菜と生揚げの卵とじ

今回材料で使われている生揚げは、豆腐を厚切り、あるいは1丁まるごと揚げたものです。中身が豆腐そのままの状態になっていることから「生揚げ」と呼ばれたり、厚みがあることから「厚揚げ」とも呼ばれます。栄養素としては、ビタミンEが豊富に含まれています。揚げたためエネルギーは高いですが、湯通しや煮込んだあとの煮汁を摂らなければ、控えることができます。



材料2人分

小松菜	80g
生揚げ	50g
A	しょうゆ・小さじ1と1/2
	みりん・小さじ1と1/2
	水 50cc
卵	1個(65g)

作り方

- ① 小松菜はざく切りで3cmに切る。
- ② 生揚げは、油抜きをして、一口大に切る。
- ③ Aを煮立て、②を入れ中火で5~6分煮る。
- ④ 小松菜を加えてしんなりしたら溶き卵を回し入れる。
- ⑤ ふたをして、弱火で1~2分半熟状に仕上げる。

ポイント

生揚げは、お湯をかけ油抜きすると味がなじみます。

○市食生活改善協議会が試作・検討したレシピです。
テーマは「朝食を食べよう」です。

1人分の栄養価

エネルギー
107kcal

たんぱく質
7.8g

脂質
3.0g

塩分
0.7g