



卵に含まれるコレステロールは、私たちの体を作る細胞やホルモン、脂質の消化吸収を助ける胆汁酸の材料です。体は日々新しく生まれ変わるため、材料の調達も大切です。卵は必須アミノ酸やビタミン・ミネラルも豊富なため、1日1～2個程度を目安に食べましょう。

vol.147 愛情たっぷり 卵焼き 3種

1人分の栄養価(プレーン) エネルギー123kcal、食塩相当量0.4g

材料(各種類4人分)・――

- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・ 15個
- 紅しょうが・・・・・・・・ 10g
- 小松菜・・・・・・・・ 1/2株
- 砂糖・・・・・・・・ 小さじ1
- 和風だし(顆粒) 小さじ1/4
- みりん・・・・・・・・ 大さじ1
- 水・・・・・・・・ 大さじ2
- ※3セット作る。
- サラダ油・・・・・・・・ 適量

作り方・――

- ①Aは砂糖が溶けるまでよく混ぜ、3セット作る。紅しょうがと小松菜はみじん切りにする。
- ②プレーン：卵5個とAをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
紅しょうが入り：卵5個分の卵白と卵黄を別のボウルに分け、卵白にA(半量)、卵黄に残りのAと紅しょうがを入れ、混ぜる。
小松菜入り：卵5個分の卵白と卵黄を別のボウルに分け、卵黄にA(半量)、卵白に残りのAと小松菜を入れ、混ぜる。
- ③キッチンペーパーに油を染み込ませ、フライパンに塗って卵焼きを作る。具材入りのものは、具が入っている方が内側になるように焼く。

岡旭市保健推進員協議会 (☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)

