



おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ

VOL.124

かんたん茶碗蒸し

1人分の栄養価 エネルギー61kcal、塩分1.2g

材料 (4人分)

- | | | |
|---|------------|--------|
| A | 卵 | 2個 |
| | 水 | 2カップ |
| | かつお節 | 1パック |
| | 生マッシュルーム | 2個 |
| | カニかまぼこ | 2本 |
| B | めんつゆ(2倍濃縮) | |
| | | 大さじ2 |
| | みりん | 小さじ1/2 |

マッシュルームに含まれているカリウムには余分な水分を体外に排出する働きがあり、むくみ予防の効果があります。余分なナトリウムの排出も促進するので、塩分の取り過ぎを調節して、高血圧予防も期待できます。

作り方

- ①Aを混ぜ合わせ、四つの器に均等に入れる。
- ②生マッシュルームは洗ってから石づきを取り除いて、薄く切る。カニかまぼこは2等分にして、細かく裂いておく。
- ③①の卵液の中にカニかまぼことマッシュルームを均等に入れ、ラップでふたをする。
- ④蒸し器に水を入れて火にかけ、蒸気が出るまで沸かす。③を入れて鍋のふたをして、強火で3分加熱したら弱火にして15分ほど蒸す。
- ⑤Bを混ぜ合わせてかけ汁を作る。
- ⑥卵液が固まったら⑤をかける。

岡旭市保健推進員協議会 (☎63-8766・健康管理課 予防班内)