



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.121

たっぷりきのこあんの茶碗蒸し

1人分の栄養価 エネルギー80kcal、塩分1.7g

材料 (4人分)

生シイタケ…………… 4枚
 シメジ類…………… 1/2パック
 ニンジン…………… 1/3本
 卵…………… 2個
 A だし汁…………… 1と1/2カップ
 しょうゆ、みりん… 各小さじ1
 塩…………… 小さじ1/3
 だし汁…………… 1カップ
 B しょうゆ、みりん… 各大さじ1
 酒…………… 小さじ2
 片栗粉…………… 小さじ1と1/2
 水…………… 小さじ1と1/2
 糸三つ葉…………… 1/2束

卵は食物繊維とビタミンC以外の栄養素を全て含む「完全栄養食品」です。中でもコリンという成分は、脳細胞の老化防止と活性化作用や、中性脂肪の量を調整し、脂肪肝などの予防と改善に効果があるとされています。

作り方

- ①生シイタケは石づきを取って四つ切り、シメジ類は小房に分ける。ニンジンはイチョウ切り、糸三つ葉は2cmの長さに切る。
- ②Aを混ぜ合わせてざるでこし、四つの茶碗に注ぐ。
- ③鍋に深さ3cmくらいまで水を入れて沸騰させる。沸騰したら鍋底に布巾を敷き、中に茶碗を入れてふたをする。2分蒸したら弱火にして、さらに8分蒸す。竹串を刺して卵液が付かなければ蒸し上がり。
- ④小鍋にだし汁を入れて沸騰させ、ニンジンを入れて煮る。軟らかくなったらBとシイタケ、シメジ類を加える。火が通ったら水溶き片栗粉を加えてとろみを付け、糸三つ葉を加え、③にかける。

旭市保健推進員協議会 (☎63-8766・健康管理課 予防班内)

