



[卵のきんちゃく煮]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2019/08]



材料：2人分

卵	2個
油揚げ	小2枚
ほうれん草	½束 (100g)
にんじん	適量
★しょうゆ	小さじ1と1/2
★料理酒	大さじ1
★砂糖	小さじ1
★だし汁	カップ1 (200ml)

栄養価：1人あたり

エネルギー	201kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	12.6g
炭水化物	5.7g
塩分相当量	1.0g

油揚げを大きくして
ほうれん草の中に入れてもよいでしょう

作り方：

1. 油揚げは1辺を切り落として破れないように袋状に開く。熱湯に通して、油抜きする。
2. ほうれん草は塩ゆでして、冷水にとる。食べやすい大きさに切る。
3. 1の油揚げに割った卵を入れ、つまようじでしっかり口をとめて巾着をつくる。
4. 小鍋に★の調味料を入れて煮立ったら、2の巾着を並べて、8分程煮る。
5. 器に盛り、付け合わせを添えて完成。



このレシピは卵と油揚げを使っており、それぞれの栄養素を一緒にとることができます。油揚げは卵に少ないカルシウム、マグネシウム、ビタミンEを豊富に含み、卵はビタミンAやビタミンB2が多いので、2つの食材を組み合わせることで、不足栄養素を補うことができます。また、油揚げはいなり寿司や味噌汁のイメージが強いですが、卵と組み合わせることでおかずやお弁当に使えるレシピとなっています。