

食を楽しむ、考える。



卵と豆腐の茶わん蒸しは良質のたんぱく質で消化が良く、豆腐の大豆たんぱく質はコレステロールの低減に効果が期待できる相性の良い料理です。

あんかけ茶碗蒸し

豆腐と長芋だけのシンプルな茶碗蒸しを生姜の香りのあんでききます。

材料(2人分)

659 生協白たまご …… 大1個
1154 にがりきぬとうふ… 150g
267813 長いも …… 60g
片栗粉 …… 小さじ1
生姜絞り汁 …… 小さじ1/2
土生姜(おろし) …… 適量

A ガラスープの素 … 小さじ1
水 …… 200ml
醤油 …… 小さじ1/2

B ガラスープの素 …… 少々
水 …… 100ml
醤油 …… 小さじ1/2
酒 …… 小さじ1/2

作り方

- 1 卵は溶きほぐして**A**と混ぜる。豆腐は2cm角に切る。長芋は皮をむいて、幅1cmのいちょう切りにし、電子レンジ(500W)で2分程度温める。
- 2 ①を器に入れ、湯気の上だった蒸し器で、始めは強火で2分位、あとは弱火で12分位蒸す。
- 3 **B**を煮立て、倍量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。生姜の絞り汁を加え、②にかけておろし生姜をのせる。

1人あたり
約117kcal
low calorie

659 冷蔵 毎週企画 山平

生協白たまご
10コパック

(MS ~ 2L混合)
620g以上



たまご

三重県の生産者が鶏を雛から愛情を込めて一貫飼育し、衛生的に生産した白たまごです。

卵

本体 **228**円
(税込 **246**円)



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。

卵は手軽に栄養がとれる健康食品

卵は、必須アミノ酸をバランスよく含む良質のたんぱく質や抗酸化作用のあるビタミンA、老化予防のビタミンE、新陳代謝を促すビタミンB群、ビタミンD、葉酸、カルシウム、鉄や食物繊維、ビタミンCを除く栄養素を含む栄養価の高い食品です。

卵1個に185mgのコレステロールが含まれますが、コレステロールは全身の細胞で作られ、肝臓でその70%を調節しているので摂取量の目標はありません。健康な人は1日1個食べる程度は問題なく、他の食材とバランスよく組み合わせれば摂りましょう。ただし、脂質異常症の人は重症化予防の観点からコレステロール摂取量は200mg未満にするのが望ましいとされ、1週間に4個程度にするといいでしょう。