

カルシウムたっぷり！

## 厚揚げと絹さやの卵とじ



## 【1人あたりの栄養量】

エネルギー 167kcal 食塩相当量 1.2g  
 カルシウム 163mg 鉄 2.1mg

\* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています



## ～ご高齢者元気シリーズ～

## 【材料(作りやすい分量・3人分)】

* 厚揚げ	1枚(150g)
* 絹さや	50g
* 玉ねぎ	小1個
* 卵	2個
* 桜エビ	大さじ1/2
A	
* 水	150mL
* しょうゆ	大さじ1
* みりん	大さじ1
* 砂糖	小さじ2
* 和風だしの素	小さじ1/2

※絹さやはさやえんどうは同じ野菜で、  
絹さやはさやえんどうの若い状態を指します。

## 【作り方】

- ① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、厚みを半分にして一口大に切れます。  
絹さやは筋を取ってさっとゆでます。玉ねぎは1cm幅のくし形に切れます。
- ② フライパンにAと厚揚げと玉ねぎを入れて中火で熱します。  
煮立ったらふたをし、玉ねぎがやわらかくなるまで弱火で煮ます。
- ③ 絹さやを加えて中火にし、ふつふつした状態で溶き卵の  
2/3量を回し入れます。ふたをして1分ほど経ったら  
残りの溶き卵を回し入れ、再びふたをして10秒ほど加熱します。
- ④ 卵が固まったら桜エビを散らして完成です。

卵を2回に分けて入れると  
ふんわりとした仕上がりに！



栄養相談（無料）  
も受付ています♪  
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも  
チェックできます！  
みんなのつくれば  
お待ちしております！

さやえんどうに含まれるアミノ酸  
の一種「リジン」には、集中力の  
向上やカルシウムの吸収を促進す  
る効果が期待できます。厚揚げと  
桜エビにはカルシウムが豊富に含  
まれているため、さやえんどうと  
一緒に摂るのがおすすめです★

栄養士  
MEMO

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士