



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

※絹さやと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、厚みを半分にしてお口大に切ります。絹さやは筋を取ってさつとゆでます。玉ねぎは1cm幅のくし形に切ります。
- 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)
も受付けています♪
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！
みなさんのつくれば
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