

卵巾着の含め煮



材料・分量(1人分)

- ・卵・・・50g
- ・油揚げ・・・15g
- ・鶏ひき肉・・・40g
- ・生姜・・・1g
- ・片栗粉・・・1g
- ・酒・・・5g
- ・塩・・・0.2g
- ・胡椒・・・0.1g
- ・茄子・・・30g(3枚)
- ・人参・・・20g
- ・さやいんげん・・・10g
- ・醤油・・・8g
- ・砂糖・・・3g
- ・みりん・・・3g
- ・酒・・・2g
- ・だし汁・・・150g

作り方

- ① 茄子と人参はひとくち大の乱切り、さやいんげんは斜め切りにし、下茹でをしておく。
- ② 油揚げは一端を切り落として口を開き、卵を落とし、口を爪楊枝で閉じておく。
- ③ ひき肉に生姜・片栗粉・酒・塩・胡椒を練り混ぜ、2個に丸めておく。
- ④ 鍋にだし汁・醤油・砂糖・酒を入れ火にかける。沸騰したら、②、③を入れ、途中で巾着に煮汁をかけながら5分程度煮る。
- ⑤ ④に人参・茄子・さやいんげんを入れ、煮汁が無くなるまで煮含める。
- ⑥ 卵茶巾を半分にきり、皿に盛り付ける。

《栄養量(1人分)》

熱量247kcal、蛋白質18.7g、脂質13.5g、炭水化物11.3g、カリウム393mg、リン195mg、食塩1.66g

卵には、人間の体内ではつくりえない8種類の必須アミノ酸全てがバランス良く含まれています。必須アミノ酸はたんぱく質を形成している成分で、血液や筋肉、骨を作ったり、免疫力を高める働きや疲労回復効果があります。その他にはレシチン、ビタミンB12、リンが豊富に含まれます。レシチンは細胞膜の構成成分であり、ビタミンB12は造血において重要な役割を果たしている水溶性ビタミンの1つです。どちらの栄養素も体には欠かせない栄養素です。

卵の殻の色の違いは基本的に鶏種の違いによるものであり、栄養価にほとんど差はありません。卵黄にリンが多く含まれるため、1日1個を目安に摂取しましょう。

	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)	ビタミンB12 (μg)
卵(生)	80	6.2	5.2	90	65	0.9