



卵巾着

卵巾着 1人分の栄養価

エネルギー	165 kcal
たんぱく質	11.0 g
脂質	11.0 g
炭水化物	5.4 g
食塩相当量	1.2 g

卵巾着 (2人分)

【分量】

●油揚げ(正方形)	34g(2枚)	◎だし汁	160g
●卵	100g(2個)	◎砂糖	3g(小さじ1)
●ネギ	10g	◎酒	6g(小さじ1強)
●人参	14g	◎みりん	9g(小さじ1と1/2)
		◎しょうゆ	12g(小さじ2)

卵巾着

【作り方】

- ① 人参を薄切り、ネギは油揚げに入る大きさに切る
- ② 油揚げを綿棒で伸ばし、中を開く
- ③ ②の中に①の人参、ネギと卵を入れ、つまようじで閉じる
- ④ 鍋に③と全ての調味料を入れ、落とし蓋をして20分ほど煮る

地産地消



卵



西浦、元岡などで生産されています。

卵は、たんぱく質・脂質・ビタミン A、ビタミン E、
ビタミン B 群、レシチンなどが豊富です。

- 💡 食物繊維とビタミン C は含まれていないので、今回のレシピのように野菜や果物を組み合わせて、栄養バランスを整えましょう。
- 💡 卵 1 個 (M 玉) にはコレステロール約 220mg が含まれています。健康な方は 1 日 1 個を目安に、脂質異常症の方、コレステロールが気になる方は 1 日 1/2 個を目安に摂取しましょう。

価格が落ち着いてきましたね。
卵を”食べて応援”しましょう♪

