

たんぱく質がとれる

うす味 簡単レシピ



とろとろ卵丼

材料2人分



1人分栄養価

エネルギー 293kcal 脂質 7.2g
たんぱく質 9.1g 塩分 0.6g

米…………… 2/3合
水…………… 120ml
ごま油… 小さじ1
固形コンソメ… 1/4個
こしょう… 適宜
卵…………… 2個
B 砂糖… 大さじ1弱
酒…………… 大さじ1
たらこ…………… 小さじ1
ごま油… 小さじ1/3
刻みのり… 適宜

【作り方】

- ①米は研いでしばらく置き、Aを入れて炊く。
- ②厚手の鍋にBを入れて混ぜ火にかけ、はし4本を使い炒る。全体に火が通ったらなべ底に濡れ布巾をあてて、粗熱を取りやわらかく仕上げる。
- ③たらこをごま油でのばす。
- ④茶碗にご飯をよそい、中央に②の卵、真ん中に③、仕上げに海苔をちらす。

ワンポイント
アドバイス

- 米1合を炊く場合(仕上がりが茶碗3膳分)具・調味料はそれぞれ1.5倍、卵は3個にします。
- ごま油が味のアクセント。(香りで食べるご飯です)

スパニッシュオムレツ

材料2人分



1人分栄養価

エネルギー 164kcal 脂質 8.7g
たんぱく質 9.6g 塩分 0.8g

じゃがいも… 中1/2個
ベーコン… 薄切り1枚
A パプリカ(赤)… 1/3個
ズッキーニ… 4cm位
たまねぎ… 中1/4個
オリーブ油… 小さじ1
にんにく… 1/2かけ
塩…………… 少々
こしょう… 適宜
卵…………… 2個
塩…………… ひとつまみ
こしょう… 少々
サラダ菜… 6~8枚
ミニトマト… 2個

【作り方】

- ①じゃがいもはラップに包みレンジ強にかけ柔らかくなるまで加熱(約1~2分)。皮を除き、1cm角に切る。
- ②Aの材料は1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③卵に塩こしょうを加え溶きほぐす。
- ④フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったらAを加え炒める。
- ⑤たまねぎが透き通ってきたら、①を加え、塩こしょうをして③の卵液を一気に加えかき混ぜる。蓋をして中火で2分加熱する。(両面焼いてもよい)
- ⑥皿にサラダ菜を敷いて、オムレツを切り分けて盛り付けミニトマトを添える。

ワンポイント
アドバイス

- パンにもごはんにも合います。



調味料をはかる時

「塩少々」は親指とひとさし指でつまんだ量です。(0.3g~0.6g)

「塩ひとつまみ」は親指とひとさし指と中指でつまんだ量です。(0.6g~1g)



島根県食育サイト



●目玉焼きパンケーキ

材料1人分



1人分栄養価

エネルギー 255kcal 脂質 16.6g
たんぱく質 11.1g 塩分 1.0g

サンドイッチ用パン…2枚
卵……………1個
ビザ用チーズ…大さじ1/2強
こしょう……………適宜
マヨネーズ…大さじ1弱
パセリ……………適宜
ケチャップ……………少々

ワンポイントアドバイス

- 焼き時間で卵の硬さを調節、黄身が固まらなくてもソースとして美味しくいただけます。
- トースターの代わりにアルミホイルごとフライパンに入れ蓋をし、弱火で火を通してもできます。

[作り方]

- ① パンより大きく切ったアルミホイルを用意し、その上にパンを1枚置き、全体にマヨネーズを塗る。
- ② もう1枚のパンは、端から2cmくらい残して、真ん中を切り取り、①に重ねる。
- ③ 切り取って残ったパンを約2cm幅で4等分し、②の4辺に積み重ね、3段重ねにする。
- ④ ③に卵を割り入れ、こしょう少々をふり、チーズをのせ、オープンスターで卵が好みの硬さになるまで焼く。
- ⑤ 焼きあがったらパセリとケチャップをのせる。



●人参のカルボナーラ

材料2人分



1人分栄養価

エネルギー 191kcal 脂質 12.7g
たんぱく質 12.5g 塩分 0.9g

にんじん…中2/3本
卵黄……………1個
牛乳…大さじ1強
粉チーズ…大さじ3
塩……………少々
こしょう……………適宜
温泉卵
卵……………2個
カップめん空き容器…1個

ワンポイントアドバイス

- 食べる方の噛む力に合わせ、茹で方を加減してください。
- チーズの苦手な方は、食べる時にレモンを絞るとさっぱりとした味になり食べやすくなります。

[作り方]

- ① 温泉卵をつくる
洗ったカップめん容器に熱湯をそそぎそと卵を入れる。皿でフタをして15分おき、水で冷やす。
- ② フライパン又は鍋に、Aを入れ混ぜておく。
- ③ にんじんは長さ6cmの千切りにし、ゆでて水気を切り、熱いうちに②のソースにからめ、火にかけ全体に火を通す。
- ④ 器に③を2つに分け真ん中をあけて盛り、温泉卵をその穴に落とす。



1日の目安

低栄養(栄養不足)予防のポイント

- 肉や魚、豆腐や納豆、牛乳などの乳製品、卵などでたんぱく質をしっかりとることが大切です。(手の平にのるサイズで、肉・魚は手の厚みが目安です)
- 野菜や果物でビタミンやミネラルをバランスよくとりましょう。



魚肉 たまご豆腐