

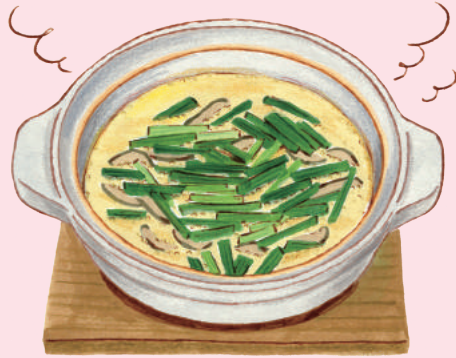


ゲンキ レシピ

土鍋で作るふわふわ茶碗蒸し

- 調理時間：10分
- エネルギー：約140kcal
- 塩分量：約0.4g

カルシウムとビタミンDで歯の健康維持



歯の形成に欠かせないカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンD。干し椎茸はビタミンDが摂取できるので歯の健康維持におすすめの食材です。カルシウムは野菜の中ではニラや小松菜に多く含まれています。歯の健康を守るためには日ごろからこうした食品をバランス良く摂るように心がけましょう。

材料(2人分)

- 卵……………3個
- ニラ……………1/2束
- 干し椎茸…2枚
- だし汁…1カップ(椎茸の戻し汁も使う)
- 酒……………大さじ1
- 塩……………少々

作り方

- ① 干し椎茸は水で戻して細切り、ニラは4cm長さに切っておく。
- ② ボウルに卵を割り入れてほぐし、だし汁、酒、塩も加えてよく混ぜる。
- ③ 土鍋に②の卵液を入れ、①も入れて中火にかけ、沸騰してきたら弱火にする。卵に火が通ったらできあがり。

お好みで「サクラエビや
しらす干し」を加えても



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～