



今月の食材・レシピ

栄養バランスとたんぱく質の質はピカイチ「卵」

成分

たんぱく質を筆頭に、各栄養素をバランスよく含む！！

良質なたんぱく質が豊富に含まれるのが特徴です。また、脂質の代謝をサポートするビタミンB2も含まれています。卵黄にはコレステロール値を下げる作用が期待されているレシチンや抗酸化作用のあるビタミンA、Eが含まれています。ほかに、卵白にはアミノ酸のシスチンが含まれています。

作用

コリンが脳の記憶や情報伝達に関わる！！

レシチンの構成成分であるコリンは、脳の記憶や情報の伝達に関わっています。そのため、学習能力の向上、認知症や物忘れの予防に役立つのではないかと考えられ、注目を集めています。ほかに、ビタミンAによる免疫力を高める作用や、ビタミンB群による代謝の促進も期待できます。

食べ方

卵+野菜で栄養バランスは◎！！

卵に不足しているビタミンCと食物繊維を補えば、栄養バランスがさらによくなります。それらの栄養素を多く含む野菜や果物と組み合わせると良いでしょう。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より

茶碗蒸し

レシピ

エネルギー:99kcal たんぱく質:10.8g
脂質:5.8g 塩分:1.3g



【材料】4人分

- ・卵:4個
- ・鶏肉:60g
- ・冷凍剥きえだまめ:15g
- ・かまぼこ:30g
- ・塩:小さじ1/2弱
- ・醤油:小さじ1
- ・だし汁:450ml

【作り方】

- ①鶏肉、かまぼこは小さめの一口大に切る。
 - ②ボウルに卵を割り入れ、泡立えないように混ぜる。だし汁、塩、醤油を加えて混ぜて、濾す。
 - ③耐熱容器に、①、剥き枝豆を等分に入れ、卵液を等分に流し入れ、アルミホイルで蓋をする。
 - ④蒸し器に③をセットし、強火で2分、弱火で10分蒸す。
- ※蒸し時間は器の大きさ等で前後します。

【卵の保存のコツ】

購入後は、とがったほうを下にして冷蔵保存すると鮮度がより長持ちすると言われています。

