

健康づくりレシピ

豆腐と卵を使った主菜料理に
野菜もたっぷり入ってます！

野菜の豆腐卵とじ



【材料】(2人分)

木綿豆腐…1/2丁
卵…3個
玉ねぎ…1/2個 (100 g)
にんじん…1/3本 (50 g)
小松菜…2/3株 (40 g)
白菜…60 g
油…小さじ1
だし汁…100cc
しょうゆ…大さじ1

栄養ポイント



玉ねぎの甘みで砂糖なし！
1品で1食分の野菜量がまとめて
とれる減塩料理です！

【作り方】

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、にんじんは薄く細切りにする。小松菜と白菜は、2 cm長さに切る。
 - ② 鍋に油をひき、玉ねぎ・にんじん・白菜をしっかり炒める。
 - ③ だし汁を入れてふたをして中火で煮る。野菜が柔らかくなったら、しょうゆを入れる。
 - ④ ③に豆腐と小松菜をいれて、野菜がしんなりしたら、沸騰したところに割りほぐした溶き卵を全体にまわし入れ、卵が固まったら火を止める。
- ※ 水分量が少ないので、焦げないように火の調節をして下さい。

毎食あたりにすると120gの野菜が必要です。
野菜によって多く含まれる栄養素が異なるので、
全体の野菜のうち、1/3は緑黄色野菜も食べましょう。

1食分あたりの栄養成分

エネルギー：276.7 kcal	たんぱく質：22.3g	食塩相当量：1.3g
------------------	-------------	------------