

♪ 食べて健康 ♪

豆腐のたまごとじ



材料2~3人分

たまご 1個	サラダ油 小2
豆腐 200 ^g	砂糖 大1
コーン缶(無加糖)65 ^g (お好みで)	みりん 小1
	酒 小1
	しょうゆ 小2

作り方

- ① 豆腐に重しをし、水切りをする。たまごを溶いておく。
- ② フライパンに油を熱し、豆腐をくずしながらさっと炒める。
- ③ ②にみりん、砂糖を加え、さらに炒め、酒、しょうゆを加える。
- ④ 全体に味がまわったら溶きたまごで閉じコーンをあえて火からおろす。

豆腐とたまごは良質なたんぱく質を含みます。

たまごの卵黄には、ビタミンA、鉄、カルシウム、ミネラルが含まれておりバランスの良い食品といえます。

またコレステロールを下げるレシチンも含まれており

細胞を若々しく保ったり脳や神経系の働きを活性化にします。豆腐は、サポニン、イソフラボン等を含み、抗酸化作用で細胞の活性化、更年期、骨粗鬆症、乳がん、前立腺癌の発症を抑える働きもあります。

***高コレステロール、高脂血症の方は脂質の調整がうまくいかないこともあるので注意が必要です。**

甘さはお好みで調節すると、お子さんもたくさん食べられます。コーンの代わりにネギのみじん切りを入れ、しょうゆを多めにするとお酒のおつまみにもなります。

色がきれいなので春の食卓に映えると思います。

