



あおさとしらすの茶碗蒸し

栄養士コメント

卵の部分だけでは薄味ですが、あおさ、しらすと一緒に食べることで薄味をカバーできます。

長芋を加えることでかさ増しにもなりますし、食感も加わるので満足感アップです。

作り方

長芋は食べやすい大きさに切る。あおさは水で戻しておく。

卵は割りほぐし、ザルでこしてだし汁を加える。

器に長芋、卵液を加え、蒸す。

蒸し上がったたら、あおさとしらすとのせる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

| | |
|------------|---------|
| 1. エネルギー | 69 kcal |
| 2. たんぱく質 | 5.6 g |
| 3. 総脂質 | 2.8 g |
| 4. 炭水化物 | 5.1 g |
| 5. カルシウム | 34 mg |
| 6. リン | 96 mg |
| 7. 鉄 | 0.6 mg |
| 8. マグネシウム | 32 mg |
| 9. ビタミンA | 46 μg |
| 10. ビタミンE | 0.5 mg |
| 11. ビタミンD | 2.8 μg |
| 12. ビタミンB1 | 0.07 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.13 mg |
| 14. ビタミンC | 2 mg |
| 15. 食物繊維 | 0.4 g |
| 16. 食塩 | 0.6 g |

材料 (1人分)

分量 単位

| | | |
|---------------|-----|-----|
| 1. 鶏卵 | 1/2 | 個 |
| 2. 長芋 | 30 | g |
| 3. だし(かつお・昆布) | 100 | ml |
| 4. 減塩しょうゆ | 1/2 | 小サジ |
| 5. あおさ(素干し) | 0.5 | g |
| 6. しらす干し | 5 | g |



(黄色い部分が範囲内です)