



しめじと桜エビの豆乳茶碗蒸し

栄養士コメント

卵や豆乳に良質なタンパク質が含まれています。今回は香りのあるしめじや桜エビを具に使用し、塩分含有の少ない“めんつゆ”を活用することで減塩の工夫をしています。豆乳を使用しているため、ほんのり甘味もあります。

作り方

- ①ボールの卵を割り、よく溶いておく。そこに豆乳、だし汁を加えて混ぜる。その後、ザルで一度こしておく。
- ②蒸し器に水を入れ、火にかけておく。その間に、器に小房に分けたしめじ、桜エビを入れ、①の卵液を加えて準備しておく。
- ③蒸し器が沸騰したら、茶碗蒸しの器を入れ、約10分蒸す。
- ④仕上げに茶碗蒸しにみつばをのせる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	74 kcal
2. たんぱく質	6.7 g
3. 総脂質	3.8 g
4. 炭水化物	4.3 g
5. カルシウム	44 mg
6. リン	124 mg
7. 鉄	1.2 mg
8. マグネシウム	26 mg
9. ビタミンA	38 μg
10. ビタミンE α	0.5 mg
11. ビタミンD	0.7 μg
12. ビタミンB1	0.10 mg
13. ビタミンB2	0.18 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏卵	1/2	個
2. 豆乳(無調整)	50	ml
3. だし(かつお・昆布)	50	ml
4. しめじ(ぶなしめじ)	30	g
石づきを除いて、子房に分ける。		
5. 桜えび	1	小ザク
6. みつば(糸みつば)		適宜
7. めんつゆ(ストレート)	2	小ザク

