



筋肉維持を助ける高たんぱくレシピ④



「卵は最強の完全栄養食品」と呼ばれていることをご存知ですか。「完全栄養食品」とは厚生労働省が策定した『日本人の食事摂取基準』で定められた栄養素を過不足なく摂れるものと言われています。

卵に含まれるたんぱく質は、牛肉や牛乳よりも体に吸収されやすいことがわかっています。またビタミンやミネラル、良質な脂質も豊富で、ビタミンCと食物繊維を除くすべての栄養素が含まれています。

骨や筋肉、皮膚の健康維持に役立ち、脳の働きをサポートする栄養素も豊富です。何より手軽に摂れるたんぱく質源です。1日に1個は摂って頂きたい食品です。



「卵は1日何個までなら食べていいの？」



かつては「コレステロールが高くなるから卵は1日1個まで」と言われていました。

しかし、近年の研究では、卵を食べることによって血中コレステロールが大きく上がるわけではないことが分かっています。健康な人であれば1日2個位は食べても問題はありません。ただし、バランスのとれた食事を心がけることが大切です。

(注：卵アレルギー・脂質異常症などを治療されている方は担当の医師・管理栄養士の指示に従ってください)

第4回は、1品で15～20gのたんぱく質が摂れる卵を使用した料理を紹介します。



「たっぷり卵とトマトとえびの簡単炒め」

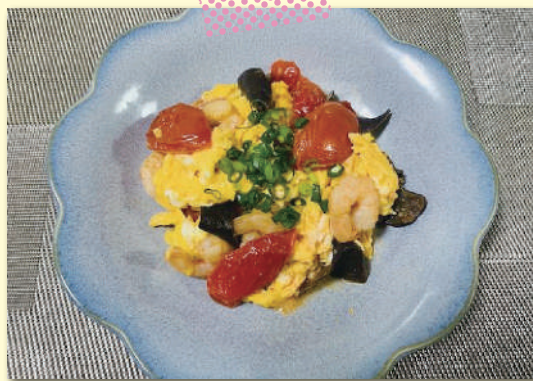
卵は、ビタミンCや食物繊維を含む野菜や果物と組み合わせることでより健康的な食生活を楽しんでいきましょう。

材料 (2人分)

卵	4個 (200g)	【調味料A】
トマト	大1個 (200g)	ごま油
むきえび (冷凍)	60g	鶏ガラスープの素 (粉末)
きくらげ (乾燥)	8g	
青ネギ	6g	【調味料B】
サラダ油	大さじ2	料理酒
塩 (むきえび解凍用)	小さじ1	オイスターソース

【作り方】

- ① トマトのへたを取り8等分のくし形に切る。
- ② きくらげ (乾燥) は、さっと水洗いしてたっぷりの水で戻し石づきを切り落とし食べやすい大きさに切る。
- ③ ボールに卵を割り入れ調味料Aを入れて混ぜる (卵液)。
- ④ むきえび (冷凍) は塩水 (水200mlに塩小さじ1) に浸して解凍し、熱湯でさっと湯通しする。
- ⑤ フライパンに、サラダ油大さじ1を入れて熱して③の卵液を流し入れ半熟状になるまで木べらで大きく混ぜ、一度ボールに取り出す。



- ⑥ フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき取り、サラダ油大さじ1を入れ中火で熱し、トマト、きくらげ、むきえびを1分ほど炒めて、仕上げに調味料Bを入れてからめる。
- ⑦ ⑤の半熟卵を⑥の火を止めたフライパンに戻し入れ、卵を大きくほぐしながら、全体をさっと混ぜる。
- ⑧ お皿に盛り付けて、小口切りにした青ネギを上から散らし出来上がり。

*美味しく仕上げるポイント

卵に火を通し過ぎないこと。余熱でも直ぐに固まるので半熟の状態で作ると口当たりが良いです。

1人分の栄養価

*エネルギー322kcal *タンパク質17g *脂質23g
*炭水化物14g *食物繊維3.4g *食塩相当量1.2g