



## 巻かないふんわりだし卵



(1人分) エネルギー166kcal  
塩分 1.0g

良質なたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルを含む卵は『完全栄養食品』と呼ばれています。「良質なたんぱく質」とは、9種類の必須アミノ酸がバランス良く含まれている栄養素のことです。今回、卵に加えた豆腐やしらすも必須アミノ酸をバランス良く含む食品です。必須アミノ酸は体内で作ることができず、不足すると低栄養状態となり、全身に様々な不調を引き起こします。毎日の食事から摂るようにしましょう。

電子レンジで調理することで、忙しい日でも手軽に献立の栄養価をあげることができます。

### 【材料（4人前）】

- |             |      |
|-------------|------|
| ・卵          | 3個   |
| ・豆腐（絹）      | 300g |
| ・しらす        | 30g  |
| A [・みりん     | 大さじ3 |
| ・めんつゆ（2倍濃縮） | 大さじ3 |
| ・大根おろし      | 適量   |
| ・小ねぎ        | 適量   |

### 【作り方】

- ① 耐熱容器の内側へ、型に沿ってラップを敷く。
- ② ボウルに豆腐を入れ、泡立て器やフォークでつぶしてクリーム状にし、卵、しらす、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ①の容器に②を流し込み、ふんわりとラップをかけて600Wレンジで8～10分加熱する。
- ④ 加熱後、ラップを外して粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切る。お好みで大根おろしと小ねぎをのせる。