

おいしく作って 楽しく食べて 栄養士さんの健康レシピ



ご家庭で
お試しください♪



マグカップ茶碗蒸し

茶碗蒸しは、江戸時代に長崎の唐人(中国人)との交流の中で伝えられた料理です。具を入れずに卵とだし汁だけで蒸したものは「から蒸し」と呼ばれます。最初は「から蒸し」でしたが、次第に具やだしの量が増え、現代に伝わる茶碗蒸しになったそうです。卵に含まれるタンパク質には、体内で作り出すことのできないアミノ酸がバランスよく含まれています。また、茶碗蒸しは油を使わないため、脂質量が抑えられるのも良いですね。

(レシピ提供…笠懸第1保育園栄養士)

■材料 (約2人前) (1人分約70キロカロリー)

- 卵 Lサイズ1個
- 液体だし 大さじ1杯
(顆粒の場合は、小さじ1杯)
- 水 150ml
- カニ風味かまぼこ 1本
- ウイナーソーセージ 1本
- シイタケ 1個
- ゆでたホウレン草 少々

※具材は、お好きなものを入れてください
肉類(鶏肉など)は、一度加熱してから入れてください

■作り方

- ①ウイナーソーセージとシイタケは薄切りにし、カニ風味かまぼこもホウレン草は食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに卵を割り入れ、白身を切るように溶き、だしと水を入れて泡立てないように混ぜる。
- ③マグカップにウイナーソーセージ、カニ風味かまぼこ、シイタケ、ホウレン草を入れて、②の卵液を注ぎ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- ④ラップをしたまま余熱で1分程度蒸らして出来上がり。

我が家の アイドル

写真募集

3歳未満(受付時点)のお子さんの写真を募集しています。お子さんの笑顔を広報紙面に掲載してみませんか。お子さんの氏名(ふりがな)、年齢(〇歳〇カ月)、コメント(40字以内)、保護者氏名、住所、電話番号を明記し、お子さんの写真を添えて地域創生課(笠懸庁舎)へ。



みたに しゅうや
三谷 柁陽
(1歳)



柁陽の笑顔でみんなも笑顔☆これからたくさん笑って過ごそうね♡

さとう なぎ
佐藤 凪
(6カ月)



離乳食を頑張って食べている凪ちゃんです！これからの成長が楽しみです。

かざま あいら
風間 愛良
(1歳1カ月)



1歳の誕生日おめでとう！愛良の笑顔で毎日癒やされてるよ。元気にすくすく育つね。