栄養士おすすめレシピ

Vol.145　令和 2年 9月号

電子レンジで簡単♪きのこと温泉卵のせ冷奴

【1人あたりの栄養量】
エネルギー　150kcal　　食塩相当量　1.0g

～おてがるシリーズ～

【材料（2人分）】

	＊ しめじ	1/4袋（25g）
	＊ えのきたけ	1/4袋（50g）
	＊ しいたけ	2枚
A	＊ しょうゆ	小さじ2
A	＊ みりん	小さじ2
	＊ 絹ごし豆腐	1/2丁
	＊ 温泉卵（市販品）	2個
	＊ 大葉	2枚
	＊ いりごま（白）	小さじ2

電子レンジを使うことできのこのうま味を逃がさず調理できます！

【作り方】

① しめじ、えのきたけは石づきをとり、しいたけは食べやすい大きさに切ります。
② 豆腐は水気を切って冷やしておき、大葉は千切りにします。
③ 耐熱皿に①を入れ、Aを加えてまんべんなく混ぜ合わせます。
④ ③を電子レンジ（500w）で5分加熱します。
（様子を見ながら途中で混ぜ、足りなければさらに1～2分加熱してください。）
⑤ 火が通ったら粗熱がとれるまで冷ましておきます。
⑥ お皿に豆腐を盛り付け、上に⑤と温泉卵をのせ、大葉をちらしてごまをふります。

cookpad
クックパッドを始めました！
おすすめレシピ公開中です！
(株)Ｐ＆Ｓ クックパッド

栄養素が豊富な卵に食物繊維たっぷりのきのこをプラスすることで、より栄養バランスが整った1品を簡単に作ることが出来ます。
また、きのこに含まれるビタミンDは油と一緒に食べると吸収率がグッとあがります。お好みで少量のオリーブ油等を加えてみるのもいいですね♪

栄養士MEMO

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：（株）ピー・アンド・エス　管理栄養士・栄養士