

免疫力アップ：副菜

「更紗卵豆腐」

椎茸は低カロリー食品で疲労回復効果のあるビタミン B1 や、腸活につながる不溶性食物繊維が豊富な食品です。

<主な材料・3人分>

- ・卵 2個
- ・だし汁 120cc
- ・みりん 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・薄口醤油 小さじ1/2
- ・生椎茸 1個
- ・人参 10g
- ・三つ葉 少量
- ・青ゆず 1/2個



<作り方>

- ① 生椎茸は軸を除いて薄切りに、人参と三つ葉はごく細かい千切りにする。
- ② 卵をほぐす。だし汁にみりん、塩、薄口醤油、ゆずの絞り汁を加えて塩を溶かし、卵に加える。ザルで1度裏ごしを行う。
- ③ ①を入れ混ぜる。小さめの器にラップを敷き、②を半量ずつ入れる。
- ④ しっかり沸騰させ、蒸気の沸いた蒸し器に入れる。弱火～中火ほどで蓋をずらして、約20分蒸す。
- ⑤ 竹串を中央に刺してみ、澄んだ汁が上がってきたら蒸し上がり。取り出して冷ましてから冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 器に⑤のラップをはずして盛り、青ゆずの皮をすりおろしてふる。

(1人分)

エネルギー 66kcal 蛋白質 4.5g 塩分 1.2g