

# 高野豆腐の牛乳煮卵とし、昆布和え、みそ汁、フルーツ

## 《ご飯》

材料1人分	
ごはん	150g
エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g
塩分	0.0g

## 1食分の栄養量

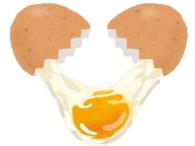
エネルギー	560kcal
たんぱく質	24.9g
脂質	14.1g
食塩相当量	2.5g

## 《高野豆腐の牛乳煮卵とし》

材料1人分	
高野豆腐	20g
牛乳	50ml
卵	40g(約1個)
みつば	5g
だし汁	100ml
しょうゆ	小さじ1/2強
砂糖	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2

エネルギー	230kcal
たんぱく質	17.1g
脂質	12.7g
塩分	1.1g

## 作りかた



- ①高野豆腐はたっぷりの湯に入れて、柔らかくなるまで戻す。柔らかくなったら水気をしぼり、1～1.5cm角に切る。卵は溶いておく。みつばはざく切りにする。
- ②鍋にだし汁としょうゆ、砂糖、みりんを合わせて煮立て、高野豆腐を入れ、落とし蓋をして弱火で15～20分煮る。火を止めてそのまま冷めるまでおき、味をなじませる。
- ③②に牛乳を入れ、とろ火にかけて煮汁が少なくなるまで煮る。
- ④③に溶き卵を回しいれ、みつばを散らす。蓋をして卵に火が通るまで蒸らす。

## 高野豆腐とは？

豆腐を凍結、低温熟成、乾燥させた保存食です。乾燥状態ではスポンジ状のため、水で戻してから調理します。原料の大豆にはサポニンが多く含まれています。サポニンは苦味や渋味成分のことで、コレステロール値の上昇を抑制したり、中性脂肪や血圧を低下させる効果があります。



## 《昆布和え》

材料1人分	
キャベツ	40g
もやし	20g
しめじ	10g
塩昆布	2g
すりごま	0.5g

エネルギー	19kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.4g
塩分	0.4g

### 作りかた

- ①キャベツは食べやすい大きさの短冊切りにして、もやしはさっと茹でて、水気をきる。しめじは石づきを取って小房に分け茹でる。
- ②キャベツと茹でたもやし、しめじを塩昆布と和える。
- ③器に盛り付けてすりごまを少しのせる。



## 《みそ汁》

材料1人分	
たまねぎ	30g
にんじん	10g
さやえんどう	5g
味噌	小さじ1
だし汁	130ml

エネルギー	34kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.5g
塩分	0.9g

### 作りかた

- ①たまねぎは皮をむいて1cm幅にスライス、にんじんは皮をむいていちょう切り、さやえんどうはすじを取って半分に切る。
- ②昆布とかつお節でだしを取り、にんじんに火が通ったらたまねぎを加える。
- ③味噌を溶かし入れ、さやえんどうを入れて火を止める。



## 《フルーツ》

材料1人分	
オレンジ	1/2個

エネルギー	25kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.1g
塩分	0.0g

### 作りかた

- ①1個を4つに切り、食べやすいように皮と実の間に切りこみを入れる。
- ②お皿に2つ付する。

