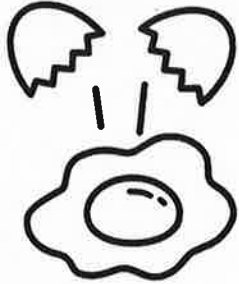


魚津の食材で簡単クッキング①⑥



石垣新の稲盛ファームさんの
卵を使いました。

小松菜の巣ごもり卵

材料 (2人分)		作り方
小松菜	120 g	①干しいたけを水でもどす。コーン缶は水気をきっておく。
コーン缶	大さじ2	②小松菜を3センチくらいに切る。
干しいたけ	大さじ1	③フライパンにバターを熱し、小松菜の軸と水気をきったしいたけを炒める。
水	大さじ3	④油が回ったらコーンと小松菜の葉を炒める。
バター	大さじ1	⑤丸く形作り、卵を割り入れる。干しいたけの出汁と塩こしょうをふり、ふたをして中火で2~3分蒸し焼きにする。
卵	2個	
塩こしょう	少々	

- ・健康のために一人が1日に食べてほしい野菜の量は350グラムです。この「小松菜の巣ごもり卵」も1人70グラムの野菜を使っています。一度に野菜を350グラム食べるのは難しいものですが、料理の彩として、また、メインのおかずの付けあわせとして野菜を無理なく食べるようにしましょう。
- ・卵は昔から完全栄養食品と言われていますが、体に必要な栄養素の中で、ビタミンCと食物繊維がありません。そのため今回は、ビタミンCと食物繊維が豊富に含まれる小松菜と組み合わせた料理を作りました。また、小松菜のカルシウムが吸収されやすいように、ビタミンDの多い干しいたけも組み合わせました。
- ・卵黄に多い「レシチン」は、細胞や神経組織を作る大切な栄養素です。
- ・卵はコレステロールを多く含むとされますが、レシチンには、血中コレステロールを抑える働きがあります。コレステロールの高くない人が1日1~2個食べる分には心配ないと言われています。また、レシチンは老化や認知症の予防にも役立つと言われています。

