

# 食を楽しむ、考える。



たまごは納豆、野菜などと一緒に調理すると不足している食物繊維とビタミンCが補え、バランスの良い料理になります。



混ぜて焼くだけ。  
手軽に作れて朝食にもぴったり。  
納豆とトマトの卵焼き

## 材料(2人分)

- 768 こめ育ちさくらたまご …… 2個
- トマト …… 1個
- 青じそ …… 10枚
- 269310 中粒納豆「洛北」 …… 1パック
- ベビーリーフ …… 40g
- サラダ油 …… 大さじ1/2
- A** 納豆の添付タレ+めんつゆ(2倍濃縮) …… 大さじ1

## 作り方

- ① トマトは8等分のくし形に切り、横3等分に切る。青じそは縦半分に切り、横にせん切りにする。
- ② 卵は割りほぐし、①、納豆、**A**を加えてよく混ぜる。
- ③ 小さめのフライパンに油を熱し、②を流し入れて蓋をし、弱めの中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。
- ④ ③を食べやすく切って器に盛り、ベビーリーフを添える。

産直

768 冷蔵 毎週企画 50g会

こめ育ちさくらたまご  
10コパック  
(MS~2L混合) 600g以上



たまご

3頁の「たまご焼きのだし」もご覧ください



生産者情報

本体 **268**円  
(税込 **289**円)

純国産鶏が生んださくらたまご。えさに飼料米を約15%(粳換算)与えています。県内と三重県の5軒の生産者からお届けします。

卵



滋賀県栄養士会  
管理栄養士  
齊田 充子さん  
滋賀県を中心にデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。

## 卵は毎日の食卓に1日1個! 健康維持に活用しましょう

たまごは、良質なたんぱく質を豊富に含んだ栄養価の高い食材です。卵黄に含まれるレシチンは細胞膜の主な成分や神経伝達物質の原料になります。不足しがちなカルシウムや鉄、亜鉛、抗酸化作用のあるビタミンA、EやD、疲労回復に役立つビタミンB群など、食物繊維とビタミンCを除き、多くの栄養素を含みます。コレステロールを含みますが、コレステロールは体内でも合成され、肝臓で調整されるので、健康な人が1日1個摂るのは問題ありません。気になる方は1週間に4個程度にするといいでしょう。