

食を楽しむ、考える。



One Point!

たまごにきのこ、かいわれ大根を組み合わせた料理は、たまごに欠けている食物繊維とビタミンCの栄養を補える、バランスの良い料理です。

朝食に！簡単ポーチドエッグ
きのこたっぷりのソースと一緒に！

きのこソースの ポーチドエッグ

材料(2人分)

456 産直 こめ育ちさくらたまご 2個
82 生協のきのこ4品セット 350g
かいわれ大根(2cm長さに切る) 5g

A 水 200ml
酒 大さじ1
みりん・醤油
..... 各小さじ1
顆粒和風だしの素
..... 小さじ1

B 片栗粉・水
..... 各大さじ1

作り方

- ① 水100mlと酢小さじ1(それぞれ分量外)を耐熱カップに入れ、卵を1個割り入れる。黄身の部分に竹串で2~3か所穴を開け、電子レンジ(600W)で約1分加熱する(白身が固まっていなければ追加で加熱する)。
- ② きのはそれぞれ食べやすく切り揃える。
- ③ 鍋に**A**を入れて火にかけ、きのこを加えて煮る。火が通ったら**B**でとろみをつける。
- ④ **③**を器に盛り、卵とかいわれのをのせる。

産直

456 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

純国産鶏が生んださくらたまご。飼料米を約15%以上配合したえさを与えています。県内と三重県の5軒の生産者からお届け。

本体 **300円**
(税込 **324円**)



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の栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあっています。

たまごは健康維持に必要な栄養が 手軽に摂れる食品！

卵は良質なたんぱく質を豊富に含んだ、手軽にとれるたんぱく質源です。抗酸化作用や免疫力を高めるビタミンA、EやビタミンD、新陳代謝を促すビタミンB群、不足しがちなカルシウムや鉄なども含みます。

卵黄には細胞膜や神経組織を構成するレシチンが含まれています。卵はコレステロールを含みますが、レシチンが血管壁へのコレステロールの沈着や肝臓に脂肪がたまるのを防ぎます。食物繊維とビタミンC以外の栄養を含む他の食品とバランス良く組み合わせ、1日1個は食べましょう！