

おすすめヘルシーレシピ

<ブロッコリーと卵のみそ炒め>

(エネルギー178kcal タンパク質 10.0g 脂質 10.7g 食塩相当量 1.1g)

材料 (2人分)

○ブロッコリー	1/4 個
○魚肉ソーセージ	1/2 本
○卵	2個
○みそ	大さじ 1/2
○みりん	大さじ 1/2
○砂糖	小さじ 1
○サラダ油	大さじ 1/2
○塩 (塩ゆで用)	適宜



作り方

- ①ブロッコリーを小さめに切り分けます。ブロッコリーの芯は皮をむき拍子切りにします。沸騰したお湯に塩を入れ、ブロッコリーをゆでます。
- ②魚肉ソーセージは縦に半分に切り、5mm幅の斜め切りにします。
- ③調味料を混ぜ合わせておきます。
- ④フライパンに油をしいて熱し、溶き卵を加え、卵に半分くらい火が通ったらざっくりと混ぜ合わせます。
- ⑤④に魚肉ソーセージとブロッコリーを加えて炒めます。
- ⑥混ぜ合わせておいた調味料を加えて混ぜ合わせます。

ひとこと

一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部の会員を対象とした研修会で調理したメニューです。調理が簡単で、彩りの良い1品です。

魚肉ソーセージや卵にはたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、筋肉や皮膚を作るもとになるほか、ホルモンを作る時にも利用されるなど、私たちの体を作るために欠かせない栄養素です。肉、魚、卵、大豆・大豆製品に多く含まれています。



- ごはん
- 中華風だんごスープ
- ブロッコリーと卵のみそ炒め
- 油揚げと人参の酢の物