

❀洋風たまごとし

1人分の栄養価

エネルギー	157kcal
たんぱく質	10.5g
塩分	0.7g



《材料…4人分》			
鶏もも肉	80g	サラダ油	小さじ1
鶏卵	2個	コンソメ(キューブ)	1個
じゃがいも	1個半	塩	小さじ1/2
玉ねぎ	3/4個	こしょう	少々
人参	1/3本	スキムミルク	大さじ2
ほうれん草	3株		

《作り方》

- ①じゃがいもを厚めのいちょう切り、玉ねぎを角切り、人参をいちょう切り、ほうれん草を3cm程度に切る。
- ②ほうれん草を茹でて水で冷まし、水気を切る。
- ③サラダ油で鶏肉を炒める。
- ④人参、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤更にじゃがいもを加え、水適量とコンソメを入れて煮込む。
- ⑥材料が煮えてきたら、スキムミルクと調味料を加えて煮る。
- ⑦卵を溶いて回し入れ、火を通したら出来上がり♪



❀一口メモ❀ 鶏卵について

- 茨城県は古くから養鶏業が盛んで、平成29年度は23万2533トンと全国1位の生産量を誇っています。
- 卵は殻の色によって白玉と赤玉がありますが、これは鶏の種類によるもので、栄養価に差はありません。良質なたんぱく源なので、積極的に食べると良いでしょう。