

登米の恵み 野菜レシピ



❀ たけのこと玉ねぎとわかめの卵とじ



材料(4人分)

[1人あたり] エネルギー: 109kcal
食塩相当量: 1.0g カリウム: 224mg

| | | | |
|----------|------|--------|-------|
| ・たけのこ | 100g | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | ・みりん | 大さじ1 |
| ・ちくわ | 2本 | ・かつおだし | 100cc |
| ・わかめ(戻し) | 20g | ・油 | 少量 |
| ・卵 | 2個 | | |

作り方

- ①たけのこ、玉ねぎは5mm幅に切る。ちくわは5mm幅の斜め切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、たけのこと玉ねぎを炒める。
- ③ちくわとわかめを加えてさらに炒める。
- ④かつおだしと調味料を入れ、煮立ったら卵を回し入れて蓋をする。半熟状態になったら火を止めて器に盛り付ける。

《ひとくちメモ》

- ◆たけのこに含まれる食物繊維は、腸内で水分を吸収して膨らみ、腸の運動を促すため便秘対策にもおすすめです。
- ◆たけのこ特有の食感は、子供の咀嚼力向上、大人の口腔フレイル予防にも貢献！たくさん噛んでお口の健康を保ちましょう♪
- ◆6月頃は新玉ねぎが美味しい時期です。旬の味わいを楽しみましょう。