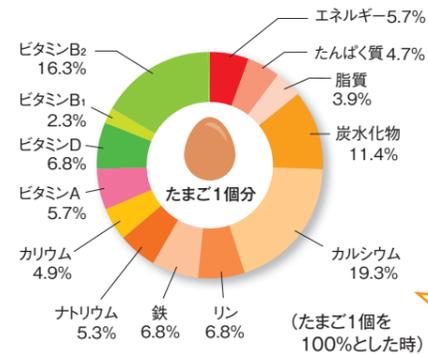


# 毎日 たまご de お弁当

レシピ

## 栄養豊富！ たまごは命の缶詰

ひよこが育つための栄養がまんべんなく入った、まさに万能食材！



## これは昔の話 「たまごは1日1個まで」

2015年度版の「日本人の食事摂取基準」で、食事からのコレステロールの摂取量の上限目標値が撤廃されました。

その理由は、一つには食事からコレステロールを摂っても、そのまま血中コレステロール値に反映される訳ではないことがはっきりしてきたこと。そして二つ目は、コレステロールを多く摂取すること、心筋梗塞や動脈硬化症といった疾病との関連が認められなかったからです。

食事からの摂取量が、血中の総コレステロール値に直接反映するわけではない。



「食事から摂取」が多い場合、「肝臓で合成」する量を調整

たまごは体に必要なコレステロール量やビタミン類などの栄養素からみても、1日2個を目安に毎日摂りたい食材です！

## 主役にも脇役にもアレンジできるたまごは、栄養豊富で優れたもの！ 毎日のお弁当に一品、彩りと栄養を加えてみませんか？

たまご de 主菜

### たまチリ

卵の甘みと、チリソースがぴったり！フライパン一つでできるので、忙しい朝でも簡単に作れるレシピです。キャベツを敷くことで野菜も摂れ、彩りも良くなります♪

材料・4人分

- 卵…………… 4個
- マヨネーズ… 小さじ1
- 水溶き片栗粉… 少々
- ケチャップ … 大さじ3
- みりん、濃口醤油 …… 各大さじ1
- 豆板醤… お好みで少々
- 塩胡椒…………… 少々

作り方

- キャベツは短冊切りにし、電子レンジで加熱するか、さっと茹でて、水気を絞る。
- ボウルに卵を割りほぐし、マヨネーズを加え混ぜる。温めた小さめのフライパンでスクランブルエッグを作り、①のキャベツの上に乗せる。
- ②のフライパンをさっときれいにし、Aの調味料を入れる。とろみがついてきたら水溶き片栗粉を加え混ぜて②の上にかける。



1人分食費  
58円

1人分:栄養価

エネルギー	121kcal
タンパク質	7.4g

たまご de 副菜

### お好み焼き風 チーズ焼きたまご

いつもの茹で卵をお好み焼き風にアレンジ！お子さんから大人まで好まれる味付けで、簡単なのにボリュームもアップします。小さいお子さんには生姜の量を調整してあげてください。

材料・4人分

- 卵…………… 4個
- 青ねぎ(小口切り) …… 大さじ1
- シュレッドチーズ …… 適量
- 生姜(キザミ) …… 8g
- かつお節 …… 少々
- マヨネーズ 大さじ1.5
- お好みソース …… 適量
- 青のり …… 少々

作り方

- 生姜(キザミ)はみじん切りにする。
- 卵を固ゆで卵にする。横半分に切り、黄身だけボウルに入れ、青ねぎとAの材料を加え、黄身を崩すように混ぜ合わせる。
- 白身部分に②の黄身を戻し、上からシュレッドチーズを乗せてトースターで3～4分程度焼く。
- 焼き色が付いたらお好みソースをかけ、青のりを散らす。



1人分食費  
59円

1人分:栄養価

エネルギー	129kcal
タンパク質	7.6g

たまご de 主食

### さっぱり梅味たまご巻き

酢飯を作るより簡単な、さっぱり梅風味の海苔巻きです。卵焼きをちょっと形を変えて切るだけでお子さんのお弁当にもぴったりなハート型の切り口になります♪

材料・4人分

- 卵…………… 3個
- みりん …… 大さじ1
- 塩…………… ひとつまみ
- ご飯…………… 500g
- 梅びしお …… 大さじ2.5
- 焼き海苔 …… 全形4枚

作り方

- 卵を溶きほぐし、みりんと塩で調味したら卵焼き器で卵焼きを4本作る。粗熱を取り、それぞれ縦に斜め1/2に切る。片方をひっくり返して合わせる。(卵焼きは気持ち少し薄めに焼くときれいなハートになります)
- 炊き上がったご飯に梅びしおを混ぜ込む。
- 焼き海苔に②のご飯1/4量を広げ、①の卵焼き1本分を乗せ、巻き込む。
- ③を4本分繰り返し、食べやすい大きさにカットする。

1人分食費  
107円

1人分:栄養価

エネルギー	297kcal
タンパク質	9.9g