

落とし卵の煮物



材料(2人分)

- | | | | |
|-------|--------|-------|--------|
| ・すし揚 | … 2枚 | ・卵 | … 2個 |
| ・大根 | … 100g | ・出し汁 | … 200g |
| ・甘味料 | … 8g | ・しょうゆ | … 10g |
| ・キヌサヤ | … 10g | | |

- ①すし揚は熱湯をかけて油抜きをする。
- ②大根は、食べやすい大きさに乱切りする。
- ③鍋に と大根を入れ、出し汁、甘味料、しょうゆを加えて 15分ほど煮る。
- ④別茹でしたキヌサヤを飾る。
(④と一緒に煮てもよい)

※出し汁は、いりことかつお節の出し汁です。

エネルギー
148kcal

塩分	0.7g
コレステロール	210mg
たんぱく質	9.6g

ワンボ'イント
アト'バイス

コレステロールが高い食品として知られる卵。1日に摂取しても良いコレステロールは約300mg。卵1個では約200mg含んでいます。卵料理は1日1回1個までにしましょう。