

超

たんぱく質がとれる 簡単レシピ①

松茸のお吸い物を使って
～豆乳茶碗蒸し～



材料
2人分

鶏卵	1個
豆乳(無調整)	200ml
松茸のお吸い物のもと	1袋
お湯	大さじ2杯

栄養価
1人分

エネルギー	83 kcal
たんぱく質	6.4 g
塩分	0.8 g

豆乳の栄養

★大豆たんぱく質の力

大豆たんぱく質は、植物性たんぱく質の中で最も動物性たんぱく質に近い良質のたんぱく質です。お肉や卵のたんぱく質に負けないくらい栄養価が高いため、大豆は「畑のお肉」と呼ばれます。

★ビタミンB群の力

豆乳にはビタミンB群が含まれており、脳の機能を維持する働きをもっています。不足すると、イライラなどの不安定、集中力不足になりやすくなります。

★鉄分の力

100mlあたり1.2mgの鉄分(牛乳100mlあたり0mg)が含まれ、血液を作るもととなる鉄分も補給できます。



作り方



①お吸い物の素をお湯大さじ2杯で溶いておく。



②卵をよく割りほぐし、豆乳を加えてよく混ぜ合わせ、ザルでこす。
※ザルごしの工程は省いていただいてもかまいません。



③①の溶いたお吸い物を加えて、よく混ぜ合わせる。
容器に入れ、1個ずつラップをかける。



④蒸し器、または蓋のある鍋かフライパンに容器の半分程度が浸る程度の水を入れて沸かす。沸騰したら、③を入れ、蓋をして弱火で10分程度、火を止めて5分置く。蒸し上がったら、爪楊枝などを刺してみ、汁が出てこなければ出来上がり。

※電子レンジ調理も可能です。2個の場合:500Wで3分20秒目安

“豆乳”の活用 だしを豆乳に変えてみる

豆乳はだしなどに置き換えられることも多く、食欲のない方、特にたんぱく質を積極的に摂取したい方に料理の使用におすすめです。

【豆乳ぞうすい】

材料(1人分)

ご飯	100g
水	100g
無調整豆乳	100g
白みそ	大さじ1(A)
顆粒和風だし	小さじ2/3(A)
卵	1個
青ねぎ	適宜

★作り方

- ①鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にしてAを入れます。
- ②豆乳とご飯を加え、中火で混ぜながら加熱し、沸騰直前で溶き卵を入れ、軽く混ぜたら火からおろします。

※豆乳は沸騰しすぎると分離するので火加減に注意しましょう。

簡単♪
活用レシピ



栄養価
1人分

エネルギー	313 kcal
たんぱく質	13.3 g
塩分	2.1 g