

今月の食材

## 卵(鶏卵)



今月の  
レシピ

### かんたん玉子丼

#### 素材・分量 (1人分)

めんつゆ ……60cc (希釈済)	砂糖 ……小さじ1杯半
玉ネギ ……1/4個	しいたけ ……1枚
じゃこ天 ……1枚 (40~50g)	卵 ……2個
ほうれん草 ……15g (適量)	ごはん ……茶碗1杯

#### 栄養価 (1人分あたり)

エネルギー ……498kcal	タンパク質 ……24.5g
脂肪 ……12.3g	

### 作り方

- ① 玉ネギ、しいたけ、じゃこ天を5mm程度の幅に切る。
- ② 湯通ししたほうれん草を適当な大きさに切る。
- ③ 卵をかき混ぜ、とき卵をつくる。
- ④ 鍋でめんつゆと砂糖をあわせ、①を入れて火にかける。
- ⑤ 沸騰したら③をかけ混ぜ、②を散らす。
- ⑥ 鍋に蓋をして1~2分おき、卵を半熟にする。
- ⑦ 丼にごはんを盛り、⑥のをせてできあがり。

### 栄養士チェック

体のあらゆる部分を構成しているタンパク質を効率よく体内に取り入れるためには、必須アミノ酸をバランスよく取ることが重要です。米に不足しているアミノ酸は、卵に多く含まれているので、一緒に食べると補足されて栄養価が高まります。



割烹ふじむら  
藤枝 繁さん

### レシピ紹介者

出来立てのおいしさにこだわり、皆さまに料理を提供してきました。今回は朝食の卵料理ということで、朝からしっかり食べてもらえる丼物を提案します。冷蔵庫にあるもので5~10分のできる簡単料理です。いろいろな野菜を試してみると面白いですよ。

日本で広く卵が食べられるのは江戸時代とされています。以来、親子丼や茶碗蒸しなどたくさんのおかずが考え出され、日本は世界屈指の鶏卵の消費国となっています。また、生産技術の進歩や関係者の努力によって世界有数の鶏卵生産国でもあります。

西条では採卵鶏の飼育数は県下トップレベルを誇り、地域の量販店や直販所では育て方や飼料などにこだわった卵が手に入る恵まれた環境にあります。それぞれの卵に特徴があるので自分の好みに合うものを探してみてください。



平成17年鶏卵出荷量  
10,577 t (約2億個)

卵にはM玉L玉といろいろな大きさがありますが、卵黄の大きさはほとんど変わらないことをご存知ですか？ 卵の大小は卵白の量で違ってきますので、利用方法に合わせて大きさを選んでみてはいかがでしょうか。

### 食育ワンポイントチェック

#### 朝食の習慣をつけましょう！

朝食は、体をすっきり目覚めさせるためにとっても重要なものです。普段朝食をとらないという方は、どんな形でもよいので、まず朝食の習慣をつけることから始めましょう。はじめは一口でも、栄養バランスに少々偏りがあってもかまいません。

それができたら、主食・主菜・副菜の3つのグループをそろえるようにすると、バランスがよい朝食がとれるようになります。

- 主食のグループ…おにぎり、コーンフレーク、パンなど
- 主菜のグループ…卵、ハム、牛乳など
- 副菜のグループ…野菜、果物、野菜ジュース、みそ汁など

今回紹介した玉子丼は、1品でこれら3つのグループがそろっているバランスの良い献立です。