



| 1人分栄養素 | |
|---------|---------|
| エネルギー | 497kcal |
| たんぱく質 | 19.8g |
| 脂 質 | 6.6g |
| 炭 水 化 物 | 62.4g |
| カルシウム | 160mg |
| 食 物 繊 維 | 0.9g |
| 食 塩 | 3.0g |

あさりの卵とじ丼

材料 <1人分>

| | |
|-----------------|-------------------|
| あさり(殻付き)……150g | 卵……………1個 |
| 酒……………100ml | 菜の花……………10g |
| みりん……………大さじ1/2 | すりごま(白)……少々(0.5g) |
| 酢……………少々(2滴程度) | ご飯……………140g |
| しょうゆ……………小さじ1/4 | |

作り方

- ① 菜の花を塩ゆでし、水気をとって3〜4等分に切る。
- ② 砂抜きしたあさを鍋に入れ、酒を加えて酒蒸しにする。ふたをした鍋を中火にかけ、沸騰したら火を弱め、約3分後にふたを外し、あさりの口が開いたものから取り出しむき身にする。
- ③ あさりの煮汁(60ml)にみりんと酢を加えて火にかける。煮立ったらしょうゆ、あさりのむき身を加え、とき卵を回し入れ、半熟に仕上げる。
- ④ ご飯をよそった丼に③を盛り、中央に菜の花ののせすりごまをかける。

ポイントはこちらです!

髪の主成分はケラチンというたんぱく質です。良質なたんぱく質を含む卵と、ケラチン合成に必要な亜鉛を多く含むあさが健康的な髪の育成に働きかけてくれます。