



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

香る食感バランス丼



【材料】（1人分）

・ごはん	150g
・生きくらげ	1/2パック（約20g）
・キャベツ	1枚（50g）
・卵	1個
A 中華顆粒だし	小さじ1
A 酒	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1/4
A 水（湯）	小さじ1
・ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① きくらげとキャベツは水で軽く洗い一口大に切る。
- ② Aの材料を全て混ぜておく。卵を溶いておく。
- ③ フライパンにごま油を入れ、卵をスクランブルエッグのように炒め、いったん皿に取り出す。
- ④ そのフライパンで、きくらげとキャベツを炒め、卵とAを入れ混ぜ、全体に味が回ったら、ごはんの上に盛り付ける。

【1人分】

エネルギー	397 kcal	たんぱく質	13.1g
脂質	10.7g	炭水化物	58.6g
ビタミンC	23.5 mg	ビタミンD	21.4 μg
鉄	15.0 mg	食物繊維	2.8g
食塩相当量	1.6g		



人材バンク
管理栄養士
松村えり子

生きくらげの旬はこれから夏にかけてです。生きくらげにはビタミンDが含まれており、骨粗しょう症予防に役立ちます。また、鉄も含まれるため貧血予防にも役立ち、鉄はビタミンCと一緒に摂取すると吸収が高まるので野菜と一緒に摂ることをおすすめします。乾燥きくらげに比べ、生きくらげは食感がよく食べ応えもあるので満足感が増します。

主菜となる卵には、良質なたんぱく質が含まれています。良質なたんぱく質と言われる理由は、人間の体内で合成できないたんぱく質成分の必須アミノ酸が万遍なく含まれているからです。

ごま油の香りがアクセントになる風味豊かなレシピとなっています。是非お試しください。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡（ハート）診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

詳しくはこちらから↓

【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

