

栄養科だより2011 秋号



～たまごの栄養について知ろう～

手軽に利用できる滋養強壯食品

～和洋中何にでも使えて便利～

卵は消化が良く、栄養価の高い食品です
滋養強壯食品の代表とされています

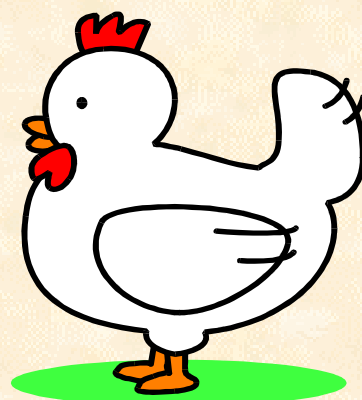
卵

【卵の見分け方】

- ・殻の表面がざらざらしているもの
- ・手に持つと重いもの

野菜と一緒に食べましょう！

卵にビタミンC、食物繊維を補給すると
栄養素のバランスが良くなります



卵の効能

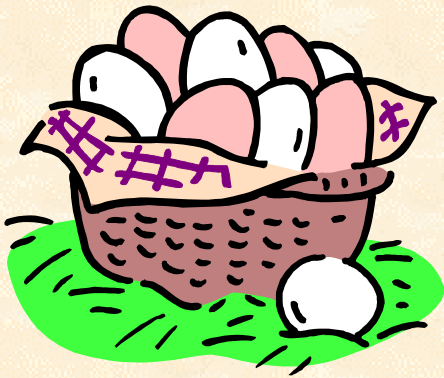
※たまごはビタミンC、食物繊維以外の栄養素をすべて含む優良食品です

【卵黄】

虚弱体質の改善、老化予防の作用が特に強いとされています

【卵白】

のどの痛み、喘息、胸やけなどの症状を緩和させます。



簡単たまご料理

高野豆腐の卵とじ（1人分）

高野豆腐	20g
卵	60g
鶏ミンチ	20g
干しいたけ	3g
だし汁	100cc
みりん	3g
薄口しょうゆ	4g

- ①高野豆腐は水で戻し5ミリの短冊に切る
- ②なべにミンチと調味料を入れ煮立ったら高野豆腐としいたけを入れ5分煮る
- ③卵を溶きほぐして流し込む