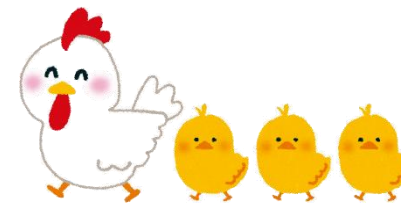


身近な食材

5月

たまご



卵には食物繊維とビタミンC以外、体に必要な全ての栄養が入っているといわれています。比較的安価で、手に入りやすく、調理しやすい卵・・・忙しい朝に、使いやすい食材です。

栄養

体には筋肉や内臓、髪の毛や皮膚、血液などを作る「たんぱく質」が必要です。たんぱく質を作っているのが「アミノ酸」で、人の体内では絶えずアミノ酸の分解と合成を繰り返しています。このアミノ酸には体内で合成できない「必須アミノ酸」が9種類あり、これらは食事から摂らなくてはなりません。卵にはこの必須アミノ酸がバランス良く含まれています。

その他、ビタミンA・B群・E・D、葉酸、亜鉛、鉄、マグネシウム、カルシウム…様々な栄養素が入っています。

保存法

高温な場所、多湿な場所での保存は危険です。8℃以下の状態が保てる場所で保存しましょう。



注意!

卵は鶏の腸内にいる食中毒菌のサルモネラ菌に汚染されていることがあります。サルモネラ菌は60℃、3分以上の加熱で死滅します。できるだけ加熱して食べましょう。

熱を加えない料理には必ず新鮮な卵(賞味期限内)を使いましょう。

一口メモ

卵白に含まれているリゾチームという酵素は、細菌の増殖を防ぐ働きがあります。細菌の細胞を溶かして、その効力を奪います。生鮮食品である卵が何週間も日持ちするのは、この殺菌力のあるリゾチームを含む卵白に守られているからなのです。

いままでの「旬の食材」は **逗子市 食育インフォメーション** で検索してください。
(<http://www.city.zushi.lg.jp/syokan/kenkou/syokuiku/information.html>)



朝ごはんは…

簡単、たまご料理

レシピ提供：逗子市食生活改善推進団体若宮会

《オープンオムレツ》

まぜまぜして、トースターにいれるだけ。
切り分けて、お弁当にもどうぞ。



【作り方】

- ① 卵を割りほぐし、※の材料を混ぜ合わせます。
- ② 耐熱性容器に一人分ずつ(半量)入れ、トースターで10分程度焼きます。
- ③ ケチャップをのせて、出来上がり

注：トースターのワット数で加熱時間は異なりますので、様子を見ながら加熱時間は調節してください。

【材料】(2人分)

- 卵…2個
- ※ ミックスベジタブル…1/2カップ(湯をかけて解凍しておく)
- スライスチーズ…1枚(手でちぎっておく)
- ミニトマト…4個(洗って4等分にする)
- 牛乳…大さじ1
- こしょう…少々
- ケチャップ…適宜

目玉焼き用カップやココット皿など、耐熱性の容器



【材料】(2人分)

- 卵…2個
- 千切りキャベツ…50g
- めんつゆ…少々

《すごもりたまご》

電池レンジで時短！！

卵が爆発しないように楊枝でツツン！！

カットキャベツを使えば、さらにお手軽！！

【作り方】

- ① 千切りキャベツを水にくぐらせ、軽く水気を切り、深めの耐熱容器に一人分ずつ入れ真ん中を少しくぼませます。
- ② くぼみに卵1個を割り入れ、黄身の部分を爪楊枝で2~3か所ツツンして黄身の皮を破いておきます。
- ③ ふんわりラップをして好みの硬さになるまでレンジにかけます。めんつゆをかけて、キャベツに卵をからめながら食べます。