



《たまご》をおいしく食べてみませんか？



☆金銀豆腐のお吸物

《材料》

卵豆腐	1/6個
絹ごし豆腐	1/12丁
三つ葉など	少々(ねぎでもOK)
しょうゆ	小さじ1/3
塩	少々
酒	少々
だし汁	1カップ程度

(※昆布・かつお節・だしの素などお好みで)

《作り方》

- ①だし汁をとる
- ②酒・塩・しょうゆで味付け
- ③食べやすい大きさに切った卵豆腐・絹ごし豆腐をだし汁の中にそっと入れる。
- ④卵豆腐・絹ごし豆腐が温まれば出来上がり。
- ⑤仕上げにみつばをちらせば、できあがり！

《ひとことメモ》

- ・だし汁を冷たくすれば冷製のお吸物に・・・
- ・たんぱく質を汁物と一緒にとるには最適な一品

☆かんたん温泉卵

《材料》 ※5人分※

卵	1個
めんつゆ	適量

(お醤油でもOK)



《作り方》

- ①卵は冷蔵庫から常温に殻付きのままボールに入れる
- ②鍋でお湯を沸かす
- ③殻付きの卵を沸騰したお湯の中に入れる
- ④最低15分以上そのままおいておく
※おく時間により固さを調整できる

《ひとことメモ》

- ・温泉卵をご飯や麺と一緒に・・・
- ・お湯の温度を気にしないででもかんたんに自分好みの出来上がりに！



【おまけのひとこと】

- ・卵は良質なたんぱく質！しかも、においもなく食欲低下のときには強い味方になってくれます。
- ・どんな食材とも相性抜群！いろいろなお野菜と組み合わせてみましょう。
- ・卵黄はコレステロールが比較的多いと言われていたますが、卵白にはコレステロールをさげる「シスチン」が含まれています。ぜひ全卵でご使用ください。

☆親子どん

《材料》

ごはん	適量
卵	2個
鶏肉	3個(からあげ用→大きければ小さく切る)
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/5本
ねぎ	少々
めんつゆ	適量



《作り方》

- ①水+めんつゆに鶏肉・野菜を加え、煮る
- ②火がとおったらねぎを入れる
- ③卵を静かにまわし入れる
- ④ごはんにかけて、できあがり！

《ひとことメモ》

- ・肉が苦手な方は、かにほぐし身などのねり製品もおすすめ！
- ・ボリューム満点で、家族みんなで
- ・野菜料理や具たくさん汁物をプラスでさらにバランス100点

☆野菜サラダの卵タルタル

《材料》

ゆで卵	1個(みじん切り)
マヨネーズ	大さじ1
フロコリー	2個(小房にしたもの)
にんじん	1/5本(一口大)
じゃがいも	1/2個(皮むき・一口大)



《作り方》

- ①野菜はすべて切り、ゆでる。その後冷やす
- ②ゆで卵とマヨネーズを混ぜる
- ③野菜を盛りつけ、(卵+マヨネーズ)のソースを適量かける

《ひとことメモ》

- ・野菜は季節のもので、お好みのものを
- ・野菜だけでなく、鶏肉や魚でも応用できる
- ・1品でタンパク質・ビタミン・糖質脂質がとれる料理

～ぜひ、皆様のご家庭でもお試してください～

四国がんセンター 栄養管理室

