

# コロナを撃退！健康メニュー

## ～新生活に向けて心を整える～



- ・ふんわり卵のあんかけ丼
- ・春キャベツの中華風サラダ

### 栄養成分（1食分）

エネルギー	622kcal
たんぱく質	28.7g
脂質	18.2g
炭水化物	82.3g
食塩相当量	2.5g

### 材料（1人分）

＊ふんわり卵のあんかけ丼 ・精白米 80g ・水 120g ・にんじん（1/4本） 20g ・玉ねぎ（1/4個） 40g ・たけのこ千切水煮 30g	・だし 100cc ※だしパックで 100ccのだしをとる ・焼き豆腐 150g ・青梗菜（1/4株） 30g ・濃口醤油 7g ・塩 0.5g	A ・みりん風調味料（小さじ1） 3g ・おろし生姜 1g ・片栗粉 4g ・水 8g ・卵（1個） 50g ・糸唐辛子 0.1g ・白ネギ 10g
---	--	---

### ＊春キャベツの中華風サラダ

・春キャベツ 20g ・パプリカ 10g ・きゅうり 10g ・ささみ 10g	B ・濃口醤油（小さじ1） 4g ・上白糖（小さじ1） 2g ・穀物酢（小さじ1） 4g ・ごま油（小さじ1） 3g ・いりごま 0.5g
--	--

### 作り方

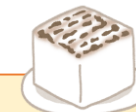
#### ＊ふんわり卵のあんかけ丼

1. ご飯を炊く。
2. 玉ねぎをくし切りにし、にんじんは千切りにする。
3. 白ねぎを千切りにして、水に浸けておく。（白髪ねぎ）
4. チンゲン菜を茹でて水に浸け、食べやすい大きさに切る。
5. だしが入った鍋に玉ねぎ、人参、たけのこ水煮、焼き豆腐を入れ、しんなりするまで火にかける。
6. 火が通ったらだしパックを取り出し、合わせたAを入れ、水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、卵を入れる。
7. ご飯を盛り、あんをかけ、チンゲン菜と白髪ねぎと糸唐辛子をのせる。

#### ＊春キャベツの中華風サラダ

1. きゅうり、赤パプリカを千切りにする。
2. 春キャベツの芯を取ってざく切りにし、鍋で湯を沸かして春キャベツを入れ、さっとゆでる。
3. 鶏ささみを中火で茹で、粗熱が取れたらほぐす。
4. 1・2・3と合わせたBを和える。
5. 器に盛り、いりごまをかける。

### お豆腐の知識



- ☆レシチン：  
コレステロールを溶かし血流の流れを良くします！
- ☆サポニン：  
老化の元になる脂肪酸の酸化を防ぎ老化防止に効果的！
- ☆イソフラボン：  
女性ホルモン（エストロゲン）と似た働きをし、骨粗鬆症、がん、動脈硬化に効果的！