

だし巻き卵

栄養価(1人分)

エネルギー	85 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	5.2 g
炭水化物	2.7 g
食物繊維	0.0 g
塩分	0.7 g
カルシウム	26 mg



材料(4人分)

卵	200g 4個
だし汁	60cc
A 塩	2g
砂糖	10g
油	適宜

作り方

- ① 卵は割ほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ② 卵焼き器を熱して油を薄く引き、卵液を数回に分けて流し入れ、端より巻いて仕上げていく。

ひとくちメモ

卵はバランスの良い高たんぱく質の食品であり、ほとんど全ての無機質およびビタミン類が豊富に含まれている。ただし、ビタミンCだけは存在しない。卵のコレステロール含有量は比較的高いが、健康な成人が毎日食べても血中コレステロール値はほとんど変化しない。卵が固まる温度は、卵黄と卵白で異なり、卵黄は75～80℃で固まるのに対し、卵白は70℃で固まる。この特性を利用し、様々な卵の調理品を作ることができる。

