

おすすめ健康レシピ

(令和8年5月)

『マグカップ卵豆腐』

新年度が始まって1か月。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。管理栄養士の「篤姫」です。今月のレシピは、朝食にピッタリの簡単レンジ料理です。

☆マグカップ卵豆腐☆

材料【1人分】

- ・卵 1個(50g)
- ・木綿豆腐 1/8P(40g)
- ・めんつゆ(2倍濃縮)大1(18g)
- ・水 100g

【作り方】

- ① マグカップに卵を割り入れる。水気を切った木綿豆腐を入れ、豆腐を崩すように混ぜ合わせる。
- ② めんつゆ(2倍濃縮)を大さじ1杯と水を100g入れ混ぜる。
- ③ 電子レンジ600wで3分加熱し2分程度余熱で蒸してできあがり。

朝食では、たんぱく質を18~20g程度摂取するのが目標です。

マグカップ卵豆腐で、たんぱく質は目標の半分が摂れます。追加してロールパン1個(たんぱく質約3g)とホットミルク(たんぱく質約7g)を摂ると合計19.3gになります。

【栄養素等】(1人分)

エネルギー：113kcal

たんぱく質：9.3g

脂質：7.1g

炭水化物：3.6g

食塩相当量：1.9g