

料理レシピ

●材料(1人分)●

卵……………1個(50g)
ベーコン…………1枚(20g)
トマト…………中1個(100g)
オリーブ油……小さじ1弱(3g)
バジル……………適量

【きのこソース】

しめじ……………25g
まいたけ…………20g
えのき……………15g
たまねぎ…………20g
デミグラスソース…小1/2パック(35g)
水……………大さじ2(30cc)
無塩バター…………小さじ1/2(2g)

●作り方●

- ①トマトのヘタをとり、1cm幅の薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油をしき、ベーコンと①を入れ、中火で1分ほど焼き、火が通ったら、皿に盛り付ける。
- ③②のフライパンをきれいにしたら、バター、薄切りにしたたまねぎを入れ、炒める。
- ④たまねぎがしんなりしてきたら、きのこ類を加えてさらに1分ほど炒める。
- ⑤④に市販のデミグラスソースと水を入れ、弱火で5分ほど煮込む。
- ⑥耐熱容器(小さめのマグカップ)に卵を入れ、よく解きほぐし、電子レンジ600wで30秒加熱する。加熱後、菜箸でかき混ぜてほぐし、半熟のスクランブルエッグを作る。
- ⑦②の皿に⑤⑥を盛り付け、上にバジルを散らせばできあがり♪

食育メモ

きのこの栄養・効果

きのこに含まれる栄養素を効果的に摂取するには、以下のような食品を組み合わせ、調理しましょう。

- きのこ+**カルシウム豊富な食品** → きのこに含まれるプロビタミンDがカルシウムの吸収を助けます。
- きのこ+**少量の油** → ビタミンDの吸収を促進します。
- きのこ+**たんぱく質食品** → きのこに含まれるビタミンB₂との相乗効果により、お肌を健康に保ちます♪

