

ブロッコリーの卵あんかけ

骨粗鬆症予防!

《材料》～2人分～

ブロッコリー	2/3本
ゴマ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
卵	1個
桜えび	10g
〔鶏ガラスープの素〕	小さじ1
〔水〕	200ml
〔片栗粉〕	小さじ1
〔水〕	小さじ1



《作り方》

1. ブロッコリーを小房に切り分ける。茎の部分は固い皮をむき食べやすい大きさに切る。
2. ブロッコリーを約2分茹で、水気を切っておく。
3. フライパンにゴマ油を入れて熱し、ブロッコリーを入れてさっと炒め、塩、こしょうで味付けする。
4. 小鍋に鶏ガラスープの素と水を入れて煮立たせる。
5. そこに桜えびを入れる。
6. 片栗粉を水で溶いたものを加えとろみをつける。
7. そこに卵を溶き入れて、好みの固さにする。
8. ブロッコリーを皿に盛り付けて、あんをかけて完成。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	102 kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	5.1g
炭水化物	5.3g
塩分	1.1g

【カルシウム 140mg】

おすすめポイント

ビタミンK

カルシウム

食物繊維

ブロッコリーにはビタミンKが多く含まれています。骨へのカルシウムの沈着を助けたり、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ働きがあります。太い茎の部分は捨ててしまいがちですが、実は食物繊維が多く含まれています。ブロッコリーを無駄なく使うことができるおすすめレシピです♪また、桜えびにはカルシウムがたっぷり含まれており、手軽にカルシウムをとることができます!