

# 豆腐でヘルシー茶碗蒸し



## 材料 (2人分)

所要時間 20分  
費用目安 200円前後

卵	2個
絹ごし豆腐	小1丁
水	50cc
白だし	大さじ1
むき海老	4尾
小松菜	小1株(60g)
しめじ	40g

## 作り方

- ①耐熱容器に絹豆腐を入れスプーンでなめらかになるまでよく潰す。
- ②①に卵、水、白だしを加えよく混ぜる。
- ③海老、小松菜、しめじを入れる。
- ④ラップをして、電子レンジ200wで15分ほど加熱する。  
卵液が固まったら完成。

(1人分)

エネルギー 156cal

たんぱく質 15.6g

脂質 8.3g

炭水化物 4.6g

食塩相当量 0.7g

食物繊維 2.3g

## ポイント・アドバイス

今回は、お正月についつい食べ過ぎてしまった方にぴったりのヘルシーなレシピです♪お豆腐を使用し、具もたくさん入れることでボリュームアップすることができ、満足感を得ることができます。

しめじや小松菜に含まれている食物繊維は、糖の吸収を緩やかにしてくれます。さらに、腸内環境を良好に整える作用があります。<sup>1)</sup>豆腐や卵に多く含まれるたんぱく質は、やせやすく、太りにくい体のベースとなる基礎代謝を維持するのに重要な栄養素です！

200wがない電子レンジの場合は、解凍モードや弱モードで代用できます♪加熱時間は容器の大きさや分量などによって変わりますので、固まり具合を見ながら調整してください♪

1) e-ヘルスネット(厚生労働省)

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-05-001.html>