

## ◎メニュー名：トマトと卵の炒め物

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：15分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：241kcal(1人分) | 食塩相当量：1.1g(1人分)

### 材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

卵	ビタミンB12	神経細胞の機能維持	・・・認知症予防
トマト	リコピン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
きくらげ	ビタミンD	カルシウムの吸収を高める	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
卵	2個 (110g)
トマト	1個 (200g)
きくらげ (生)	60g
ごま油	小さじ2
塩・こしょう	各少々
=A=	
オイスターソース・酒	各小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2



### 作り方

①卵は割ほぐし、塩・こしょうを加えてよく溶いておく。トマトはへたを除き、8等分のくし形切り。きくらげは食べやすい大きさに切る。
②フライパンにごま油 (小さじ1) を入れて熱し、①の卵液を流し入れてふんわりと大きく混ぜ、半熟になったら一旦取り出す。
③②のフライパンにごま油 (小さじ1) を入れて熱し、きくらげを加えてしんなりするまで炒める。さらにトマトを加えてサッと炒める。
④③にAをあわせて全体的に絡め、②の卵を戻し入れてサッと炒めて皿に盛りつける。

### パーフェクトレシピポイント

「完全栄養食品」と言われる卵は、ビタミンCと食物繊維以外の栄養素を含む、栄養価の高い食材です。
今回組み合わせているトマトときくらげにはビタミンCと食物繊維が含まれるため、不足している栄養素を補うことができるパーフェクトレシピに仕上がっています。