

調理師おすすめ献立

2023年1月24日(火) 昼食

彦根産白菜とさつま揚げの卵とじ



白菜の甘味とさつま揚げの旨味がだしに溶け込んで、ご飯にも合う一品です。

材料(4人分)

白菜	200g
さつま揚げ	40g
卵	40g
だし汁	120ml
薄口醤油	8g
濃口醤油	4g
砂糖	8g
みりん	8g
.....	
三つ葉	8g

栄養価(1人分)

エネルギー	51kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	1.5g
炭水化物	6.4g
食塩	0.7g

作り方

- ① 白菜は2cm幅にざく切りにする。三つ葉は2cm幅に切り、軽くポウルし水にさらして水切りしておく。
- ② さつま揚げは3mm幅に切る。
- ③ 卵はボウルに割り入れ、溶きほぐしておく。
- ④ 鍋に白菜を敷き詰め、さつま揚げを広げてのせる。だし汁と調味料を入れ、蓋をして中火で蒸し煮にする。
- ⑤ 白菜がしんなりしたら③の溶き卵を回し入れ、蓋をして卵が固まるまで30秒から1分ほど煮る。
- ⑥ 好みの固さになったら器に盛り付け、上から①の三つ葉をのせて完成。

【一口メモ】

白菜には風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCや、高血圧の予防に欠かせないカリウムが含まれています。



メニュー考案者：(株)南テスティパル 調理師 中川

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院
Hikone Municipal Hospital