

# メタボリックシンドロームを予防しましょう！

## 「ミルク入り茶巾どうふのきのこあんかけ」



【1人分栄養価】  
 エネルギー:147kcal たんぱく質:10.8g 脂質:7.4g  
 カルシウム:96mg 食物繊維総量:3.5g 食塩相当量:1.4g

### 【材料】(2人分)

#### 〈ミルク入り茶巾どうふ〉

- ・たまご 2個(約100g)
- ・牛乳 100CC
- ・塩 0.5g(ひとつまみ)

#### 〈きのこあん〉

- ・しめじ 40g
- ・エリンギ 20g
- ・ブロッコリー 60g
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・塩 0.5g(ひとつまみ)
- ・酒 小さじ1
- ・顆粒風味調味料 0.6g(ひとつまみ)
- ・片栗粉 4g
- ・えのき 40g
- ・人参 20g

### 【作り方】

- ① たまご、牛乳、塩をよく混ぜ合わせ、ラップと輪ゴムで茶巾絞りにする。  
(ココット皿のような耐熱容器に入れて蒸してもよいです。)
- ② 蒸気のあがった蒸し器に入れ、弱めの中火で8~10分蒸す。蒸しあがったら、ラップごと水にいれ荒熱をとる。
- ③ しめじ、えのきは石突きを取り、小房に分ける。エリンギは薄い短冊切り、人参は千切りにする。
- ④ ブロッコリーの花の部分は小房に分け、茎の部分は薄い短冊切りにし、ラップに包み電子レンジで加熱する。
- ⑤ 鍋に水200CCを入れ③と調味料を入れて火にかける。全体が煮えたところで、水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑥ ミルク入り茶巾どうふをラップから外し器に盛り、ブロッコリー、⑤のきのこあんをかけて出来上がり♪  
⇒お好みでわさびを添えて食べて下さい。

### 食事バランスガイド



- ・主菜(肉・魚・卵・大豆料理)  
1日3~5つ(SV)食べましょう。
- ・副菜(野菜・きのこ・いも・海  
そう料理)は1日5~6つ(SV)  
食べましょう。

「ミルク入り茶巾どうふのきのこあんかけ」で、  
主菜1つ(SV)、副菜1つ(SV)になります。

地域食生活・健康情報ステーション平成25年10号

☆食物繊維を多く含む食品(豆類、野菜類、きのこ類、海そう類等)には、コレステロールや中性脂肪を抑える働きがあり、メタボリックシンドロームの予防につながります。寒い冬はアツアツのきのこあんをかけて体もポカポカになりましょう。

毎月19日は「家族団らんの日」

毎月21日は「やまがた健康づくりの日」

資料作成(問い合わせ先)

山形県村山保健所保健企画課 Tel.023-627-1357  
 山形県健康長寿推進課 Tel.023-630-2919