

♪ お手軽 味付け卵（ご飯のお供に）

<材料>

卵 3個（4個でも可）

昆布つゆ

2倍の場合 150ml

3倍の場合 100ml + 水50ml

※ つゆのボトルに何倍か書いてある
のでチェックしてください



卵1個には食物繊維とビタミンC以外の1日に必要な栄養が入っていません。筋トレ後、45分以内に良質なたんぱく質をとると筋力UP！します。スポーツ飲料より高たんぱく質の卵を食べよう！

<作り方>

① 鍋に卵がかくれるくらい水をいれて、グラグラとなるまで沸騰させましょう。沸騰したらおたまをつかって、そっと卵を1個ずついれます。（この時、適当にポンといれるとひびが入ってしまいます）中火で6分。

② ゆで上がった卵は氷と水をいれたボウルに入れて、氷がとけるまで水につけておきましょう。氷がとけたら殻をむきます。

③ ジップロックやタッパーなどに殻をむいた卵と昆布つゆをいれて3時間以上おきましょう。昆布つゆが卵全体にいきわたるように、キッチンペーパーなどを上からかけると、卵にきれいに色がつきます。朝食に白いご飯とお味噌汁だけじゃさびしい時用に前日作って冷蔵庫においておくとバッチリ！！



★ 「孫は優しい」という言葉を知ってますか??

家庭科の授業で勉強しましたが、忘れた人・まだ習っていない人は覚えておきましょう。

「ま・・・豆（大豆製品）
ご・・・ごま（ナッツ類）
わ・・・わかめ（海藻類）
や・・・野菜
さ・・・魚
し・・・椎茸（きのこ類）
い」・・・いも（イモ類）

ついつい好きなものだけを食べてしまいがちな毎日だと思いますが、思わぬ体のトラブルに悩まされないように食生活を考えよう。

「炭水化物 + 炭水化物」は避けましょう！！

この7品目の食材をまんべんなく、取り入れることができると健康的な食生活を送れるということです。食材を選ぶ時、外食などの時は「孫は優しい」・・・とブツブツつぶやきながら、確認してみましょう。