

かなえて マロよえん

～夢を叶えるたまご～



茨城県養鶏協会 青年部



- <材料>一人分
 ご飯130g
 レンコン(皮をむいた状態)40g
 たまねぎ1/8個
 ウィナー1本
 ケチャップ大さじ1+1/2
 しょうゆ小さじ1/4
 塩2つまみ こしょう少々 油少々
 A(たまご1個、牛乳小さじ1、塩少々)

※レシピ考案 野菜ソムリエ 山崎 真理子

「レンコンオムライス」作り方

- ①レンコンは輪切りで3枚、残りは5mm程度の角切り、水にひたしておく。
- ②たまねぎは粗めのみじん切り、ウィナーは輪切りにする。
- ③フライパンに薄く油を引いて、輪切りにしたレンコンを焼き、しょうゆでからめて、とりだしておく。
- ④フライパンに油をいれて熱し、残りのレンコンとたまねぎ、ウィナーを炒め、塩・こしょうをふる。
- ⑤さらに④にご飯をいれて炒める。
- ⑥ケチャップをいれて味を調べ、お皿に盛る。
- ⑦フライパンに油をいれて熱し、混ぜ合わせたAをいれて加熱したら⑥に盛る。
- ⑧③のレンコンを飾り付け、ケチャップをかけてできあがり。



1日2個のたまごで、食事の質をあげ、生活習慣病を予防しましょう!

- ✓ たまごは「完全に近い栄養食品」です。
- ✓ 生活習慣病の予防・改善にも働きます。
- ✓ 赤ちゃんからお年寄りまで、安価で消化・吸収にも優れています。

でもねえ… コレステロール なんかも心配で…

うむ、しかし コレステロールは 人間の体に欠かせない 大切な成分なのじゃ

体の中で必要な量は 肝臓で作られる分と 食品から摂取する分 両方うまくバランスを 取って一定にたもたれる

つまり、たまごを 何個食べたかは、 気にする必要が ないのじゃ

人間の体は よくできてる もんじゃの〜

へえ〜 すげえ!!!

それは大変! コレステロール不足だと 感染症にかかり やすくなるってことね

二食時 食事を見直さないと…

風邪の予防にも なるし今晩は 「レコン入りの オムライス」にしようかしら

やったー! オムライス 大好き!!!

早く 買い物に 行こう!!!

特にビタミン・ミネラルが豊富で 日本人に不足 しがちな栄養素 の補給に 適してるのじゃ!

栄養不足 ↓

モグモグ ↓

Change ↓

栄養満ち ↓

FULL!!

じゃあ、おじいちゃん だけじゃなく 私も毎日食べた方 がいいわね

コレステロールが不足すると 免疫が低下してしまうから 気をつけねばならんぞ

そうなんだ! たまごのことならマロ玉さんに教えてもらおうよ!

そうやね!

でも学校の先生には「たまごを1日1個までしか食べてはいけない」なんて言われたことがないよな…

あら そうなの?

マロ玉 さーん!!

教えて!!

おほ、たまおか 久しぶりじゃのうー

なんか こわい…

ゴロゴロ

さて、たまごを1日2個以上食べるといけないかという問題じゃが、全然かまわんのじゃよ

たまごは最強の栄養食品と言われているんじゃないや!!

たんぱく質・炭水化物・脂質の 三大栄養素をはじめ、さまざまな栄養成分がバランスよく含まれているのじゃー

からだの熱や エネルギーになる

脂肪

ミネラル

ビタミン

水分

エネルギー

からだの機能を調節・維持する

骨や歯を作り からだの機能を調節・維持する

筋肉などを作る