

スタッフの一押しレシピ No. 9

2022. 11. 30
中東遠総合医療センター
栄養室

伏見卵



材料 (2人分)

(A)	油揚げ	2枚	(B)	砂糖	6g(小さじ2)
	卵	大1個or小2個		みりん	5g(小さじ1)
	鶏ひき肉	30g		醤油	12g(小さじ2)
	人参	20g		水	1カップ
	乾燥ひじき	2g	【付け合わせ】		
	砂糖	3g(小さじ1)		ヤングコーン	2本
	醤油	4g(小さじ2/3)		さやいんげん	6本
	かんぴょう	2本(約10cm)			

作り方

- ①ひじきを水で戻し、人参をみじん切りにする
- ②油揚げの一方の端を切って開き、袋状にする
- ③(A)を混ぜ卵液を作る
- ④油揚げに卵液を注ぎ、口をかんぴょうで結んで閉じる
(かんぴょうでなく爪楊枝で閉じてもOK)
- ⑤(B)を鍋に入れて沸騰したら④を入れ、落とし蓋をして中火で煮汁が半分程度になるまで煮る(約10分)
- ⑥斜めに切って皿に盛り付け、お好みの付け合わせを付けて完成

栄養価 (1人分)

エネルギー	187 kcal
たんぱく質	12.2 g
脂質	11.8 g
炭水化物	9.5 g
食塩	1.3 g



スタッフの一押しポイント



油揚げに煮汁がよく染みていて美味しいメニューです。
煮汁の水の量は伏見卵が浸る程度に調整してください。