



5月22日は「卵料理の日」です。05で「たまご」、22を「ニワトリニワトリ」と読む語呂合わせに由来するそうです。そこで今月は『卵』についてお伝えします。



卵に含まれる栄養素とその役割

たんぱく質

身体をつくる
主成分

脂質

細胞膜成分
として重要

ビタミンB12

中枢神経
機能の維持

ビタミンD

骨を健康に
保つ

ビタミンB2

エネルギー
代謝をサポート

ビタミンA

目の健康を維持

リン

丈夫な骨づくり
に不可欠

鉄

酸素を全身に
運搬する役割

亜鉛

酵素の
構成成分

カルシウム

骨や歯を
形成

葉酸

造血作用に
不可欠

ビタミンE

細胞の老化を
防ぐ



卵白はほぼたんぱく質です。その他の栄養素は卵黄に含まれます。卵には、アミノ酸、ビタミンミネラルなど多くの栄養素を含んでいるため、栄養が豊富な食品です。卵が良質のたんぱく質源と言われているのは、人間の体内で合成できない9つの必須アミノ酸を含んでいるためです。



卵の1日量は明確に定められてはいませんが、食事は主食と主菜と野菜をバランスよく食べることが大切です。特定の食品に偏りのないよう食べるためにも、健康な方であれば卵は1日1~2個程度を目安にするのが良さそうです。



〔卵料理のご紹介~もやしとしいたけの巣ごもり風目玉焼き~〕

〔材料（4人分）〕

卵	4個
もやし	1袋（250~300g）
しいたけ	6個
サラダ油	大さじ2杯
酒	大さじ1~2杯
塩	小さじ1/2杯
こしょう	少々



参考：オレンジページnet

いろんな野菜を
取り入れても
OK♪
この1品で
主菜と野菜が
とれます



〔作り方〕

- しいたけは石づきを切って、幅5mmに切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、もやしとしいたけを入れて中火で炒める。
- ②がしんなりしてきたら、塩、こしょうをふり、全体に広げて4カ所にくぼみを作りそれぞれに卵を割り入れる。
- 酒をふって蓋をし、弱めの中火で3~4分、好みの硬さになるまで蒸し焼きにする。