

たまごの恵み～塩をまとうぬおいしさ～

■材料（2人分）

絹ごし豆腐・・・300g
クリームチーズ・・・大さじ4
卵・・・・・・・・・・4個
こしょう・・・・・・適量

1人分 食塩相当量

0.4g

《1人分の栄養価》

エネルギー：245kcal
たんぱく質：18.9g
脂質：18.4g
炭水化物：3.7g



■作り方

- ① 豆腐の水をよく切り、卵とよく混ぜ合わせて裏ごしする。
- ② チーズとこしょうを混ぜる。
- ③ タッパーにラップをしいて②を入れ、4分レンチンして混ぜてからもう4分レンチンする。固まっていたらOK。
- ④ ラップで包んで成形する。
- ⑤ 粗熱を取れたら完成。

■減塩ポイント・アイデア

卵だけでなく豆腐を使いボリュームを増やしました。チーズの適度な塩味とこしょうの香辛料の風味や辛みを活かしました。チーズは塩分控えめのクリームチーズを選びました。

■レシピ考案：前川 碧海／宮脇 凜華（小松島西高等学校食物科）

