



朝こそ、たんぱく質摂取

日本の朝ご飯風エッグベネディクト

【材料】 1個分

卵	1個(50g)
水	1L
穀物酢	大さじ2
塩	小さじ1
しば漬け	7g
ポン酢	大さじ1/2
鮭(紅鮭)	60g
イングリッシュマフィン	1個(50g)

このレシピのポイント

たんぱく質は食事誘発性熱産生が高いという特徴があります。食事誘発性熱産生とは、食べたものを消化や吸収するときに消費するエネルギーのこと。食後に体がポカポカしてくるのは、そのエネルギーが使われて熱が発生するためです。

朝、たんぱく質を摂ることで、朝の低い体温が上がり、日中の活動へのスイッチが入りやすくなります。たんぱく質の代謝に必要なビタミンB₆（例：ささみなど）と一緒に摂ることで、たんぱく質を効率よく利用できます。

🕒 調理時間 10分 食塩相当量 1.5g カロリー 263kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	20.2g	食物繊維	0.9mg
脂質	8.5g	ビタミンD	20.2 μg
炭水化物	25.8g	ビタミンB ₆	0.32mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①鍋に水、穀物酢、塩を入れて加熱し、沸騰したら火を止める。湯をかき回して渦を作り、中央に卵を割り入れる。
- ②蓋をして弱火で6分、表面が固まるまで加熱し、鍋から卵を取り出す。
- ③イングリッシュマフンは、トースターで3分(1000W)加熱する。
- ④アルミホイルを敷いた耐熱容器に鮭を入れ、トースターで7分(1000W)加熱する。
- ⑤イングリッシュマフィンに鮭、②のポーチドエッグ、みじん切りにしたしば漬けをのせ、ポン酢をかければ完成。お好みでレタスなどを添えてください。

雪花菜作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科