

おうちで薬膳

卵と豆腐の あんかけオムレツ

芒種・お腹がゆるいとき



材料 2人分

卵と豆腐のあんかけオムレツ

豆腐	…1丁
下味[塩、こしょう 少々]	
卵	…3個
キャノーラ油	…大さじ2
かいわれ大根	…1/2箱

白きくらげと貝柱のあん

白きくらげ	…5g
えのき	…80g
ほたての缶詰	…1缶
オイスターソース	…大さじ1
塩	…少々
水溶き片くり粉	…小さじ2
(水小さじ1で溶く)	

作り方

卵と豆腐のあんかけオムレツ

- 1 豆腐は縦に8枚の厚さに切ってから、斜めに切り、三角形にし、深さのある皿に放射線状に並べて、下味の塩こしょうをしておく。
- 2 白きくらげは水で戻し、小さめに切り、えのきは石づきをとってほぐし、3cmの長さにする。
- 3 1の豆腐の水が出て来たら、水気を捨て、卵2個を割りほぐして注ぐ。
- 4 フライパンにキャノーラ油を熱し、3の豆腐を卵液ごとフライパンに滑らせながら入れる。
- 5 卵1個を割りほぐしさらに、4の豆腐の上のにのせるように注ぐ。蓋をして弱火で5～6分じっくりと焼く。
- 6 焼きあがったら皿の上にひっくり返すようにして取ってから、またフライパンに滑らせ入れて、裏面も蓋をして焼く。
- 7 6を取り出して皿に乗せ、7のあんをかけ、かいわれ大根を散らす。

白きくらげと貝柱のあん

- 1 水1カップ、白きくらげ、えのき、ほたての缶詰を汁ごと加えて火にかけ、さらにオイスターソースを入れる。
- 2 オイスターソースはメーカーにより味が違うため味をみて塩を加える。
- 3 最後に、水溶き片くり粉を加えてとろみをつける。

柱となる食材



豆腐

「畑の肉」といわれる大豆は、栄養価の高い食品で良質なたんぱく質を含みます。「気」を補って消化機能を高め、消化不良や疲労を回復します。また、カラダの余分な熱を取り除き潤いを与えるので下痢の改善にも効果があります。ヘルシーで消化吸収もよいのでお腹がゆるいときにはおすすめです。



卵

卵は食物繊維とビタミンC以外のすべての栄養素を含むことから「完全栄養食品」といわれています。薬膳ではカラダに潤いを与えて、「血」を補います。また、疲労回復効果もあり、虚弱体質や病気の方に元気を与えます。