

たまご



公立甲賀病院 栄養管理課
栄養ミニ新聞

●殻は茶色、黄身は濃い黄色のたまごの方が 栄養価は高いの!?

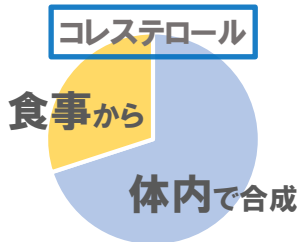
NO

栄養価やおいしさは殻・黄身の色とは**関係ない**。
どちらも良質なたんぱく質を含み、栄養満点!

●たまごを食べるとコレステロールが上がるの!?

NO

コレステロールの7割は体内で合成される。
たくさん食べたからといって血中のコレステロールは**上がらない**。ただし、元々コレステロールが高い人は**週3ヶ**までに



たまごを食べる \neq コレステロール↑



キツシユ (ココット型3ヶ分)

【1ヶ分】

ブロッコリー	20g
にんじん	20g
ベーコン	15g
たまご	1個
牛乳	30g
塩	少々
チーズ	15g
パイシート	75g(9cm角×3枚)



エネルギー179kcal

たんぱく質 6g

塩分 0.5g



- 【作り方】
- ①ブロッコリー・人参を茹でる
 - ②①とベーコンを、型にはめたパイシートに乗せる
 - ③溶いたたまごと牛乳に塩を混ぜ、②に流し込む
 - ④チーズをのせて180℃のオーブンで15~20分焼く