

# 「まいにちタマゴ」

## 専門家が教える最高の食べ方のご紹介

タマゴ科学研究会著 近藤和雄医学監修 峯木真知子栄養監修  
池田書店刊行 2021年5月発刊 128ページ A5判

### 【タマゴは本当に健康にいい！ 医師のお墨付きの情報】

- ・タマゴはスーパー栄養食材といわれるほど栄養価が高い。毎日食べるべき！
- ・タンパク質の利用効率は、肉や魚よりも高い。満腹感がありダイエットにも◎
- ・糖尿病リスク軽減！疲労回復効果！老化症状を予防！貧血改善にも！

### 【管理栄養士の太鼓判！ “最高に美味しいタマゴ料理の作り方”】

- ・目玉焼きは、タマゴを落とす高さが大事！
- ・玉子焼きは40回混ぜてサラサラ卵液にするのがコツ！
- ・たまごとじは1回で流し込んで10秒！
- ・栄養バランスとおいしさ、  
つくりやすさにこだわった料理が満載！

### 【目次】

序章 毎日食べないなんてもったいない！栄養の宝庫、それがタマゴ  
第1章 タマゴの底力 栄養価、使い方を徹底解説  
第2章 タマゴレシピ 定番とアレンジ  
タマゴかけごはん トロっと目玉焼き ブリっとゆで卵 ふくらみ玉子焼き  
スクランブルエッグ&炒り玉子 とろま卵とじ コロっとオムレツ かきたま  
定番玉子炒め おつまみ玉子 玉子のおかず タマゴdeごはん おやつタマゴ

**(株)池田書店** 〒162-0851 東京都新宿区弁天町43番地  
TEL03-3267-6821 FAX03-3235-6672  
ご注文は、お近くの書店またはネット書店までお願いいたします。

