

常備菜アレンジ

「その他」で紹介しているレシピをアレンジ♪



みそそぼろの卵とじ丼

材料 2 人分

ごはん	300g
玉ねぎ（薄切り）	100g
めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ2
水	140ml
高野豆腐と鶏肉のみそそぼろ※	大さじ4（60g）
卵	2個
絹さや	適宜

※「高野豆腐と鶏肉のみそそぼろ」は、別添を参照してください。

作り方

- ① フライパンに薄切り玉ねぎとめんつゆ、水を入れて中火にかける。
- ② 玉ねぎがしんなりしてきたら、みそそぼろを加えてひと煮し、溶き卵を回し入れ、卵が固まってきたら火を止める。
- ③ 丼にご飯を盛り、②をのせて、彩りにゆでて細切りにした絹さやをあしらう。

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	386	15.1	9.0	3.7	75	1.4