

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♪



みそそぼろ丼

材料2人分

ごはん	300g
高野豆腐と鶏肉のみそそぼろ*	140g
小松菜	10g

※「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 器にごはんを入れ、みそそぼろをのせる。
- ② 彩りに、ゆでて刻んだ小松菜をあしらう。

【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)
	360	13.7	8.0	3.4	95	1.1