

ちゃちゃつと

かんたん ★ レシピ ♪

朝にぴったり☆具たくさん雑炊

おだしで野菜とご飯をさっと煮て
卵でとじたらできあがり！



<材料 1人分>

ごはん（炊いたもの）：100g
だし汁：120ml
（又は水 120ml+顆粒だし小さじ 1/3）
溶き卵：1 個分
ほうれん草：20g（冷凍でも可）
しめじ：20g
かにかま：1 本（7g 程度）
薄口しょうゆ：小さじ1
みりん：小さじ1

<作り方>

- 1 小さめの鍋にだし汁を沸かし、カットしたほうれん草、しめじ、ほぐしたかにかま、調味料を入れて煮る。
- 2 具材が煮えたらごはんも入れて、さっと煮て卵でとじる。

<1 人分の栄養価> エネルギー260kcal
たんぱく質 10.9g
食塩相当量 1.4g

★おすすめポイント★

食欲がない時も食べやすく、体もあたたまる 1 品で、
黄赤緑の栄養がしっかりとれます。