

ちゃちゃっと

かんたん★レシピ ♪

お茶漬け味・炒飯風

お茶漬けの素で、炒飯風に
卵を混ぜて、たんぱく質をプラス



<材料 1人分>

ごはん	200 g
卵	1 個
お茶漬けの素	1 袋 (1 食分)
ごま油	小さじ 1
ごま	適量
きざみネギ	適量

<1人分の栄養価>

エネルギー	416kcal
たんぱく質	11.9g
食塩相当量	1.1 g

<作り方>

- 1 レンジ対応容器（丼）に卵を割り入れ、お茶漬けの素を加えて混ぜる。
- 2 パックご飯を加えて、ほぐしながら混ぜる。
- 3 パックの表記通りにレンジで加熱する。（例：600W2分）
- 4 ごま油、ごま、きざみネギを加えて混ぜる。

★おすすめポイント★

卵かけご飯のレンチン版。

お茶漬けや卵かけご飯が苦手な方も試してみてください。