

～ふわふわ卵の雑炊～



調理時間
5分

1食当たり
100円



【栄養成分表示】

(1食当たり)

エネルギー	371kcal
たんぱく質	16.4g
脂質	8.7g
炭水化物	58.0g
食塩相当量	1.5g

【ポイント】

包丁を使用しない
電子レンジで簡単調理
洗い物が少なくて時短
ストックしやすい食材
下処理いらずの冷凍野菜

【材料】

A	ご飯	150g (茶碗1杯分)
	絹ごし豆腐	75g (150g パック半分)
	冷凍ほうれん草	20g
	顆粒中華だし	2.5g (小さじ1)
	水	150g (3/4カップ)
	鶏卵	50g (M玉1個)
	鮭フレーク	5g (大さじ1/2)



【作り方】

耐熱容器にAを入れて、豆腐を崩すように混ぜる。
溶き卵を入れて、軽く混ぜる。

に軽くラップをし、電子レンジ600Wで2分30秒
加熱する。

よく混ぜ、鮭フレークを盛り付けたら、出来上がり。

「たんぱく質」もしっかり摂ろう！！



レシピに関するアンケートに
ご協力お願いします！



長崎県食育向上委員会：活水女子大学