

～ 出汁巻き玉子定食 ～



調理時間
10分

1食あたり
70円



【栄養成分表示】

(1食あたり)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 334kcal |
| たんぱく質 | 13.5g |
| 脂質 | 7.7g |
| 炭水化物 | 57.9g |
| 食塩相当量 | 0.7g |

【ポイント】

包丁を使用しない
電子レンジで簡単調理
ストックしやすい食材
あっさりした味わい
顆粒和風だしで味付け簡単

【材料】

| | |
|---------|--------------|
| ご飯 | 150g (茶碗1杯分) |
| 出汁巻き玉子 | |
| 鶏卵 | 60g (L玉1個) |
| 絹ごし豆腐 | 30g |
| 冷凍ほうれん草 | 20g |
| 大根おろし | 10g (小さじ2) |
| 顆粒和風だし | 1g |
| 水 | 5g (小さじ1) |

【作り方】

耐熱容器に豆腐と卵を入れ、ほぐして混ぜる。
にほうれん草、大根おろし、顆粒和風だしを加え、さらに混ぜ合わせる。
にラップをして、電子レンジ600Wで2分加熱する。
をきれいなラップの上に乗せ、ラップの両端をひねり、形を整える。
その状態で5分程度、粗熱をとる。
好みの大きさに切り、盛り付けたら出来上がり。

朝食を毎日モリモリ食べよう！！



← レシピに関するアンケートにご協力をお願いします！

