

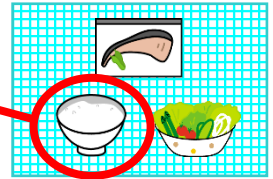
お揚げとネギの卵とじ丼

主食・主菜・副菜を組み合わせると
バランスよく食べましょう！



分類：主食

調理時間：約10分



一人分栄養量

	1食分	1日の目標量 (15歳～17歳)	
		男子	女子
エネルギー(kcal)	508	2800	2300
たんぱく質(g)	21.1	65	55
脂質(g)	17.8	78	64
食塩相当量(g)	1.8	7.5	6.5

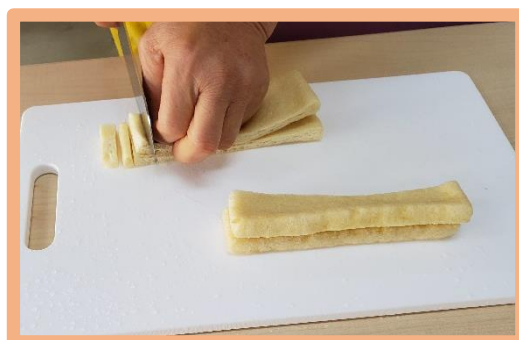
材料:4人分

油あげ	2枚
青ねぎ	1束
だし汁	2カップ
しょうゆ	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1
卵	4個
ごはん	どんぶり茶碗に1杯分
しょうが(みじん切り)	大さじ2・2/3
スライスチーズ	4枚



作り方

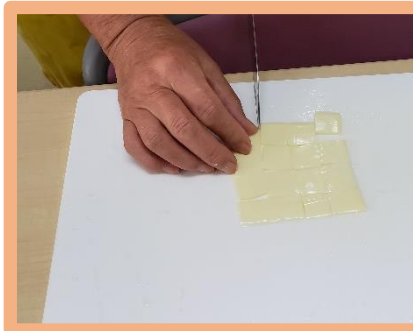
①油あげは短冊切りにする。青ねぎは斜め切りにする。



②ごはん、しょうが(みじん切り)を混ぜ合わせる。



③スライスチーズは粗くきり、
②のごはんの上にのせる。



④小鍋に㊤のだし汁と調味料を入れ火にかけ、沸騰したら①を加え3、4分煮る。



⑤④に溶いた卵を回し入れてフタをし、半熟になったら③のごはんにかける。

