

# 【ちくわの卵とじどんぶり】



エネルギー	458kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	11.3g
炭水化物	70.9g
食塩相当量	2.1g

**時短ポイント** そのまま食べられる練り製品は、手軽に使えて便利。

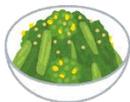
## <材料> (1人分)

ご飯	茶わん 1 杯 (150g)	だし汁	50ml
ちくわ	1 本	しょうゆ	小さじ 1 強
卵	2 個	砂糖	大さじ 1 強
刻みねぎ	適量		

## <作り方>

- ①ちくわを縦半分に切り、厚さ 1 cmに切る。
- ②フライパンにだし汁、しょうゆ、砂糖を入れ、火にかける。
- ③②が温まったら、ちくわを加え、煮立ったら溶きほぐした卵を全体に加えて、卵が半熟状になるまで加熱する。
- ④茶わんにご飯をよそい、③のをせ、刻みねぎを散らす。

## ★バランスUP ポイント★



### ビタミン、ミネラル、食物繊維UP

野菜のおかずを準備。冷凍野菜を電子レンジでチンしてドレッシングで和えれば立派な野菜おかずに。

だしをとる時間がない場合は、めんつゆで代用できます。お好みでのりや三つ葉を添えても。

