

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング④1

かんたん朝ごはん☀

カルシウム 215mg

骨のもとになる

厚揚げ、卵、スライスチーズ



エネルギー：453kcal



食塩相当量：1.8g

しょうがとチーズが
アクセントに♪

お揚げとネギの 卵とじ丼

【材料（2人分）】

| | | |
|-----|---------------|----------|
| 油揚げ | 1枚 | |
| 青ねぎ | 8本 | |
| A | だし汁 | 1カップ |
| | しょうゆ | 大さじ3/4 |
| | みりん | 大さじ1/2 |
| 卵 | 2個 | |
| | ごはん | 300g |
| B | しょうが（みじん） | 大さじ1と1/3 |
| | スライスチーズ（粗く刻む） | 2枚 |

【作り方】

1. 油揚げは短冊切りにする。青ねぎは斜め切りにする。
2. スライスチーズは粗く刻みBを混ぜ合わせ、丼によそう。
3. 小鍋に1と合わせたAを入れ火にかけて、沸騰したら3～4分煮る。
4. 3に溶いた卵を回し入れてフタをし、半熟になったら2にかける。

