

超ラクチン!

# 栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

## お茶の子さいさい

おしながき



### ふわとろあったかあんかけ丼

材料

1人分

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| ・ごはん 150g        | ・みりん 大さじ1     |
| ・冷凍カットほうれん草 50g  | ・しょうゆ 小さじ1    |
| ・冷凍カット野菜ミックス 50g | ・鶏がらスープの素     |
| ・卵 1個            | 小さじ1/4(0.6g)  |
| ・豆腐 100g         | ・片栗粉 小さじ1(3g) |
| ・水 100g          | ・水(片栗粉用) 小さじ2 |
| ・めんつゆ 小さじ1       |               |

### 作り方 (🕒5分)

レシピ一覧はコチラから→



- ① 鍋にカット野菜と水、めんつゆ、みりん、しょうゆ、鶏がらスープの素を入れて混ぜて煮る。
- ② 豆腐を入れてひと煮立ちさせる。
- ③ 沸騰したら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ 再度、沸騰したら溶き卵を流し入れて、盛り付けたら完成。

☆寒い冬も手軽に作れるあったかいご飯を食べて乗り切りましょう!

## 【材料】



①鍋にカット野菜と水、めんつゆ、みりん、しょうゆ、鶏がらスープの素を入れて混ぜて煮る。



②豆腐を入れてひと煮立ちさせる。



③沸騰したら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。  
④再度、沸騰したら溶き卵を流し入れて、盛り付けたら完成。



ご飯の上に盛り付けましょう！

## 必要な調理器具



## 栄養成分（1人分）

エネルギー 447 kcal  
たんぱく質 19.1 g  
脂 質 11.8 g

炭水化物 67.4 g  
食塩相当量 2.0 g