

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

電子レンジと簡単調味料で! ピリ辛鶏丼

材料

1人分

- | | | | |
|-------------|------|---------|--------|
| ・ごはん | 150g | ・卵 | 1個 |
| ・鶏もも肉(カット済) | 40g | ・焼肉のたれ | 大さじ1 |
| ・冷凍長ねぎ | 40g | ・コチュジャン | 小さじ1/2 |
| ・冷凍たまねぎ | 20g | | |
| ・冷凍ブロッコリー | 40g | | |



作り方 (🕒15分)

レシピ一覧はこちらから→

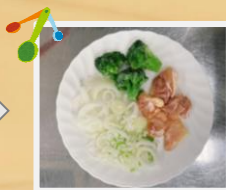
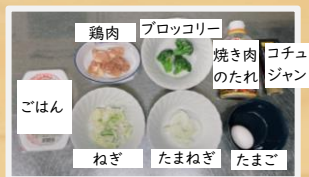
- ① ごはんを温める。
- ② 大きめの耐熱皿に長ねぎ、玉ねぎ、ブロッコリー、鶏肉を乗せ、焼き肉のたれとコチュジャンをかけ、ふんわりとラップをする。
- ③ ②を電子レンジで温める。(500w 3分)
- ④ いったん取り出し、鶏肉を裏返して再度温める。(500w 2分)
- ⑤ 調味料を全体になじませ、盛り付ける。
- ⑥ 最後に温泉卵を乗せて完成!

野菜はにんじんやほうれん草
などお好みにアレンジしても♪

---温泉卵の作り方---

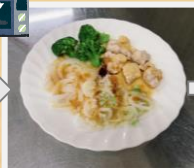
- ① 深めの耐熱皿に卵を割り入れ、かぶるくらいまで水を入れる。
- ② 卵黄に箸で2~3か所穴をあける。
- ③ 電子レンジで温める。(500w 1分)

＼材料はこちら／



ごはんは
あたためておきましょう！

大きめの耐熱皿に食材を乗せて調味料を
かけ、ふんわりとラップをかける



電子レンジで温める
(500w 3分)



鶏肉を裏返し、再度温める
(500w 2分)



食材と温泉卵を乗せて完成！

---レンジで温泉卵の作り方---

穴をあけないと爆発する危険が
あるので気を付けましょう！



① 深めの耐熱皿に卵を割り入れ、
かぶるくらいまで水を入れる。



② 卵黄に箸で2～3か所
穴をあける。



③ ラップをせずに
電子レンジで温める。
(500w 1分)

必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー 455kcal
たんぱく質 20.3g
脂 質 11.9g

炭水化物 68.2g
食塩相当量 2.1g