

1つで栄養がとれるレシピ

にら玉雑炊



自宅にある材料で簡単に作りましょう。
卵や肉などたんぱく源も忘れずに！

【材料】

- ごはん 茶碗軽く1杯
 - にら 小1/2束
 - 生椎茸 1枚
 - 卵 1個
 - しらす干し 大匙1
- 煮汁：出し汁1カップ半
塩 小さじ1/5
酒・しょうゆ各小匙1

エネルギー	282kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	6.1g
塩分	2.4g

【作り方】

① 下ごしらえ

にらは洗い、1cmの長さに切り、椎茸はうす切り

② 鍋に煮汁を入れ、煮立ったらごはんを入れて

ほぐし、にらとしいたけを散らして入れる。

③ 卵を割りほぐし、しらす干しを加える。