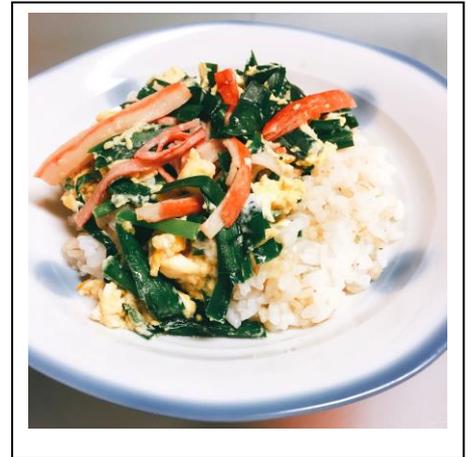


ニラかにかまの卵とし丼

ボリュームたっぷりだけど5分でできる簡単さ！朝ごはんはいかがですか。

《材料》 (4人分)

| | |
|---------------|-------|
| ・もち麦ごはん | 480 g |
| ・かに風味かまぼこ | 100 g |
| ・ニラ | 1/2 束 |
| ・溶き卵 | 4 個 |
| ┌ めんつゆ (3倍濃縮) | 大さじ 4 |
| └ 水 | 300ml |



《作り方》

- ① かにかまはほぐし、ニラは3 cmの長さに切る。
- ② フライパンにAを入れて沸かし、①を入れさっと煮たら溶き卵を回し入れる。好みのかたさまで加熱したら火を止める。
- ③ 器にもち麦ごはんを盛り、②をのせる。

294kcal
食物繊維 3.1 g



豊山先生の一言メモ

ニラの旬は春。ニラにはビタミンB1の働きをよくするアリシンが含まれています。B1の豊富な卵と組み合わせることで疲労回復効果もばっちりです。もち麦ごはんのにせた栄養たっぷりの朝食メニュー。忙しい朝にお奨めです。