

【たらたまご飯】



エネルギー	354kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	7.8g
炭水化物	57.1g
食塩相当量	1.4g

時短
ポイント

味つけはたらこのみ。しらす
など塩分のある加工品を使え
ば、調味料いらす。

<材料> (1人分)

ご飯	茶わん 1 杯 (150g)	たらこ	25g
卵	1 個	刻みのり	適量
油	適量	刻みねぎ	適量

<作り方>

- ①熱したフライパンに油をひき、溶いた卵を半熟状の炒り卵にする。
- ②大き目にほぐしたたらこを加え、さっと混ぜる。
- ③茶わんにご飯をよそい、刻みのりをのせ、②を盛りつける。
- ④仕上げに刻みねぎを散らす。

★バランスUP ポイント★



ビタミン、ミネラル、食物繊維UP

野菜の汁物でビタミン・食物繊維UP。
電子レンジでチンしたキャベツなどを
即席みそ汁に入れて野菜増量を。

温かいだし汁を注いで
お茶漬けにしても。体も
温まります。

