

おすすめ！ごはん派レシピ

【常備菜どんぶり】



エネルギー	371kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	7.3g
炭水化物	60.1g
食塩相当量	0.6g

時短ポイント 冷蔵庫の残り物を盛りつけ。
チルド総菜を使っても。

<材料> (1人分)

ご飯	茶わん 1 杯 (150g)	ひじきの煮物	20g
鯖の塩焼き	40g	刻みねぎ	適量
卵	1/2 個	ミニトマト	1 個
きんぴらごぼう	20g		

<作り方>

- ①炒り卵を作る。
- ②茶わんにご飯をよそす。
- ③鯖の塩焼き、炒り卵、きんぴらごぼう、ひじきの煮物を盛りつける。
- ④ミニトマトを半分に切ったのせ、仕上げに刻みねぎをのせる。

★バランスUP ポイント★



カルシウムUP

海藻類のお総菜を選べばカルシウムUPに。骨ごと食べられる魚も◎

鯖の塩焼きは他の魚に変えても。焼き魚がなければ、しらす、魚肉ソーセージ、かまぼこなどでもOKです。

