

ほっこり和のまぜごはん



電子レンジで簡単♪

材料 (1人分)

| | |
|----------|--------------|
| □ ごはん | 茶碗1杯 (160g) |
| □ しめじ | 1/3房 (30g) |
| □ サラダチキン | 1/5枚 (20g) |
| □ 油揚げ | 1/5枚 (10g) |
| □ ねぎ | お好みの量 |
| □ しょうゆ | 小さじ2/3 (4g) |
| □ みりん | 小さじ1/2 (3g) |
| □ 料理酒 | 小さじ1弱 (3g) |
| □ 和風だしの素 | ひとつまみ (0.5g) |

作り方

- ① しめじは石づきを取ってほぐす。
サラダチキンは一口サイズにほぐす。
油揚げはハサミで食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に①と調味料(★)を全て加え、軽くかき混ぜる。
- ③ ②にふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ④ ③に温かいごはんを加え、よく混ぜ合わせる。ハサミで小さくカットしたねぎをお好みで盛り付けて完成!

栄養価 (1人分)

| | |
|---------|----------|
| □ エネルギー | 313 kcal |
| □ たんぱく質 | 10.6g |
| □ 脂質 | 3.7g |
| □ 炭水化物 | 54.7g |
| □ 食塩相当量 | 1.0g |

朝からしっかり食べて1日元気に♪