

超ずぼらさん向け



# 卵とじ丼

5分で完成!

レンジで作れる



調理器具なし

## 材料

- ・ご飯 お茶わん1杯
- ・卵 1個
- ・キャベツ 1/2枚
- ・豆腐 80g (1/4丁)
- ・しらす 2つまみ
- ・白だししょうゆ 小さじ2
- ・七味 お好み

## 作り方

- 1.耐熱容器に卵と白だししょうゆを入れ混ぜる
- 2.豆腐を入れ、スプーンで軽く崩す
- 3.キャベツを一口大に千切って入れる
- 4.ラップをかけ、電子レンジで600W2分加熱
- 5.ご飯の上に乗せ、しらすを乗せる  
お好みで七味をかける