

にら玉雑炊



ごはん 茶わん軽く1杯
 にら 小1/2束
 しいたけ 1枚
 卵 1個
 しらす干し 大さじ1

【煮汁】
 だし汁 1カップ半
 塩 小さじ1/5
 しょうゆ 小さじ1
 酒 小さじ1

料理時間米から70分
 (つきっきり20分)

エネルギー	282kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	6.1g
塩分	2.4g

作り方

下ごしらえ

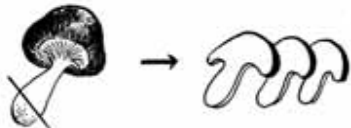
にらを洗う

1 cmの長さに切る



しいたけ

うす切り



石づきをとる

鍋に煮汁を入れ、煮立ったら
 ごはんを入れてほぐし、にらと
 しいたけを散らし入れる



卵を割りほぐし、しらす干しを加える



煮立ったら全体に流し入れる

