

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆しらすと卵の雑炊◆◇

1人分エネルギー：257kcal

塩分：1.0g

<材料：4人分>

ごはん・・・・・・・・3杯分
卵・・・・・・・・2個
しらす干し・・・・・・・・大さじ4
人参・・・・・・・・1/4本
白菜・・・・・・・・2枚
しめじ・・・・・・・・1/2パック
青ねぎ・・・・・・・・2本
だし汁・・・・・・・・4カップ
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2



<作り方>

- ① 人参、白菜、しめじは食べやすい大きさに切る。
青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁、人参、白菜、しめじを加えて火にかける。
しらす干し、しょうゆも加える。
- ③ ごはんを加える。
- ④ 溶き卵を加えて、卵が固まりかけてきたところであるく
かき混ぜ、青ねぎを散らし、蓋をして蒸らす。

