

イワシ丼

【材料】 ※1食分作れます

- ごはん・・・・・・・・・・170g
- いわし味付缶・・・・・・・・1缶
- 卵・・・・・・・・・・・・・2個
- 冷凍青ネギ・・・・・・・・・・少々
- めんつゆ

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンハサミ



まな板



包丁



ピーラー



エネルギー650kcal タンパク質30.0g

調理時間
約5分

1食あたりの価格
約200円

～つくりかた～

- ① 耐熱容器にイワシの缶詰を汁ごと入れたら、溶きほぐした卵2個と冷凍青ネギを加える。
- ② 水で薄めためんつゆをコップ半分くらい加えて、ラップをふんわりかけたら電子レンジで約4分加熱する。
- ③ 温かいご飯の上のにのせて完成。



加熱前



加熱後

～メモ～

- ・ ご飯はパックご飯を温めたものでも大丈夫です。またご飯はレンジでも簡単に炊飯できます。詳しくは、別紙(レンジで炊飯)を参照してください。