

火を使わずできる 簡単とろとろ朝ごはん

佐藤 小豆 作



とろとろごはん

材 料（2人分）

ご飯……………茶碗2杯分
長いも……………300g
ツナ缶(油漬け)…1/2缶
大葉……………3枚
小ネギ……………1本
食べるラー油…大さじ2
ウズラの卵(生)…2個
いりごま……………小さじ2
もみのり……………2g
だしつゆ……………大さじ2

作り方

- ① 長いもをすりおろす。大葉はせん切り、小ネギは小口切りにする。
- ② ごはんをどんぶりに盛り、とろろ、小ネギ、大葉、ツナを順にのせる。更に、食べるラー油、いりごま、うずらの卵をのせ、だしつゆをかけてもみのりを散らす。

エネルギー 602kcal / タンパク質 15.4g / 脂肪 21.9g / 炭水化物 84.4g
カルシウム 90mg / 鉄分 1.9mg / ビタミンC 16mg / 塩分 3.1g

こぶ茶スープ

材 料（2人分）

オクラ……………2本
ミニトマト……………4個
乾燥わかめ……………小さじ1
昆布茶……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
熱湯……………300ml

作り方

- ① オクラは輪切りにし、ミニトマトは半分切る。
- ② 器に①と乾燥わかめ、昆布茶、しょうゆを入れ、熱湯を注ぐ。

エネルギー 17kcal / タンパク質 1.0g / 脂肪 0.1g / 炭水化物 4.6g
カルシウム 20mg / 鉄分 0.3mg / ビタミンC 11mg / 塩分 2.0g

《栄養価：1人当り》