

卵のとろとろごはん



1 人分の栄養価

エネルギー	298kcal	カルシウム	19mg
たんぱく質	7.0 g	食塩相当量	1.1 g
脂質	2.8 g		

一口メモ

材料（2 人分）

品名	量	下準備
ごはん	茶碗 2 杯	
卵	2 個	
水	100 ml	
めんつゆ (ストレート)	大さじ 2	
みりん	小さじ 2	
薬味ねぎ	適宜	

作り方

- ① 卵を溶いて、水、めんつゆ、みりんを混ぜ合わせる。
- ② 鍋に①を入れて弱火にかけ、周りから固まり始める卵をこそぎとるようにして混ぜていく。
- ③ 卵がとろとろの状態できたら火から下ろし、薬味ねぎを加えて少し蒸らしてから、ごはんにかける。