

管理栄養士
オススメ

簡単!ズボラひとり飯 ~作って食べて健康に~

なんちゃって小田巻蒸し



所要10分

*材料(1人分)

卵1個・お吸い物のもと1袋・具材(ゆでうどん1/2袋・かにかまぼこ1本・ねぎ5cm・しいたけ1個・その他しめじなどお好みで)

1人分栄養価

エネルギー188kcal 食塩相当量 2.4g

- ① どんぶりわんにお吸い物のもとと指定の半量の熱湯を入れ、かき混ぜた後、残り半量は水を入れる。
- ② 卵を①のわんに割り入れ、よくほぐす。
- ③ 具材を食べやすい大きさに切り、電子レンジで600w 1分ほど加熱する。
- ④ ②に③を入れ、わんにふんわりとラップをして電子レンジ200wで5分ほど加熱する。

小田巻蒸しはうどんの入った茶碗蒸しのこと。どんぶりひとつで軽い昼食になります。電子レンジでも失敗なく作れます。



緑保健センター
保健予防課
加藤さん

料理を作ったら「#ズボラひとり飯なごや」をつけて、Instagramに投稿しよう! (アレンジ料理歓迎)
健康増進課SNSで紹介することがあります。

ホームページ「なごや食育ひろば」でも情報発信中→



問合せ 健康福祉局健康増進課 ☎972-3078 FAX972-4152