

レンジで

たまごの雑炊

だてきち 令和2年12月16日掲載
仙台市健康福祉局健康政策課



冬の朝食に、電子レンジで簡単、
たまご雑炊はいかがですか？
しっかり朝ごはんを食べ、身体を温めて
1日をスタートしましょう。

材料（2人分）

- ・ごはん 300g
- ・卵 2個 …溶いておく
- ・カットわかめ 大さじ1
- ・ちりめんじゃこ 大さじ1
- ・ねぎ 少々 …細かく切る
- ・中華スープの素 小さじ1
- ・湯 350cc

つくりかた

- ① 大きめの器に卵とねぎ以外の材料と湯を入れラップをして電子レンジで3分加熱。
- ② 熱々のうちに卵を入れて軽く混ぜ、再度1分加熱。
- ③ ねぎを散らして完成！

※ 炊いてあるご飯があれば、電子レンジ使用で手早く調理。パックのご飯を使ってもOK。

※ 冷凍野菜を入れれば手軽に野菜の摂取量もUP！

オクラ、ほうれんそう、小松菜、中華炒めの具 など

※ お好みの具を入れて、アレンジも楽しめます。

- ・カニカマ、ツナ、サラダチキン、鮭フレーク、鮭・鯖缶は卵との組み合わせも◎。
- ・三つ葉、貝割菜、しその葉、焼きのり、塩昆布、炒りごまなどを後のせで風味アップ。
- ・中華スープの素をコンソメにして、ねぎを玉ねぎに変えると洋風雑炊に。チキンやツナが合います。玉ねぎを入れる場合はスライスして、ごはんと一緒に加熱しましょう。

| 1人前の栄養価 | | | | |
|----------|--------|-------|--------|-------|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 343 kcal | 11.5 g | 5.8 g | 67.7 g | 1.9 g |