

【木の葉丼】

※ごはんに盛り付けると木の葉丼になる



1人あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)
	143	10.1	10.4	1.2

材料 (2人分)

- 油揚げ…1枚
- めんつゆ (2倍濃縮) …大さじ2
- 水…2/3カップ (150ml)
- 卵…2個
- かいわれ大根…1/2パック

作り方

- ①油揚げは短冊切りに切る。
- ②鍋に油揚げ、めんつゆ、水を加え5分程度煮る。
- ③卵をときほぐし、②に流し入れる。
- ④かいわれ大根の根を切りおとし、半分に切って③へ入れる。

※お好みで七味をかけても◎

ボク(かまぼこ)を入れても美味しいよ♪



ポイント!

思い立ったらすぐできるので「おひとり様ランチ」におすすめ。
野菜やきのこをプラスすると、ボリューム、味、見た目◎