

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 86

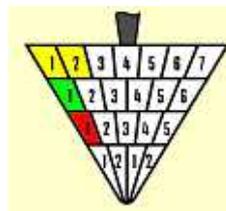
1人分の栄養価

食事バランスガイド

温泉玉子丼

(調理時間 約10分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食 2つ
副菜 1つ
主菜 1つ

エネルギー 391 kcal
タンパク質 11.7g
脂質 5.7g
塩分 1.5g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

ごはん... 360g (大きめの茶碗2杯分)
生卵... 2個
白菜... 大きめの葉1枚
しょうゆ... 大さじ1



レシピ提供者から...

ひとこと

ふつうの卵かけごはんより味が濃くて美味しいです。市販の温泉玉子でもできます。しょうゆの代わりに、めんつゆ(ストレート)をかけたり、白ごま、のり、ごま油、天かすなどをかけてもいいです。



作り方

白菜は粗めのみじん切りにし、電子レンジにかけて半生にして軽く水気を絞っておく。
生卵を電子レンジで使用可能な容器に1個ずつ割り入れ、ふたをして、白身が半分白くなって温泉玉子状になるまで、それぞれ1分ほど温める。
ごはんは、を順にのせ、しょうゆをかけ、混ぜながら食べる。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。