朝ごはん／時短レシピ	新たまねぎとちくわの卵丼

エネルギー 444kcal たんぱく質 15.9g 塩分1.5g

材 料	1人分	4人分
新たまねぎ	50g	200g
ちくわ	1本	4本
卵	1個	4個
冷凍ほうれん草	20g	80g
砂糖	1g	小さじ1
しょうゆ	4g	小さじ3
水	50cc	1カップ
ごはん	茶碗1杯	茶碗4杯

作り方

① 新たまねぎは5mm幅にスライスする。
② ちくわは5mm幅の輪切りにする。
③ フライパンに水、砂糖、しょうゆ、①、②を入れ、加熱する。ほうれん草も入れる。
④ 卵を溶いておく。新たまねぎに火がとおったら、卵をまわし入れる。
⑤ 卵が固まったら、ごはんを盛ったお皿にのせてできあがり。

料理の紹介

１品でぐんぐん（赤）・もりもり（黄）・いきいき（緑）がそろいます。ほうれん草の代わりに、小松菜、にら、アスパラガス、さやえんどうなど、お好きな野菜を入れてください。色の濃い野菜がおすすめです。卵アレルギーのお子さんへは、卵を入れず、水溶き片栗粉でとろみをつけて作ってください。