



## 栄養価（1人分）

エネルギー 397 kcal

たんぱく質 14.2 g

塩分 2.3 g

## 材料（2人分）

- ・ごはん 240 g
- ・鶏のから揚げ 60 g
- ・玉ねぎ 60 g
- ・三つ葉 20 g
- ★だし汁 150ml
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ★砂糖 小さじ1/2
- ・卵 2個

## 作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにし、三つ葉は3cm幅に切る。
- ② ★を合わせ、鍋に入れ、玉ねぎ、鶏のから揚げをのせて蓋をし、火にかける。玉ねぎに火が通ったら溶き卵を回し入れ、三つ葉をのせる。
- ③ 卵に火が通ったら、ごはんの上のにのせる。

## コツ・ポイント

- ・鶏のから揚げの代わりにとんかつ（総菜）でも美味しく作ることができます。