



栄養価 (1人分)

エネルギー 338 kcal

たんぱく質 12.9 g

塩分 1.4 g

材料 (2人分)

- ・ カニカマ 4本
- ・ 玉ねぎ 1/4個
- ・ 卵 2個
- ・ めんつゆ 小さじ2
(4倍濃縮)
- ・ ごはん 300g

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。耐熱容器に入れ、電子レンジで600w 1分加熱する。
- ② ①にほぐしたカニカマ、溶き卵、めんつゆを入れ、軽く混ぜて電子レンジで600w 2分加熱する。
- ③ 温かいごはん②をのせる。

コツ・ポイント

- ・ 電子レンジで作ることができます。