

ひじきと卵の二色丼

市販のタレを使って、朝からしっかり丼♪
卵も電子レンジで簡単スクランブルエッグに☆

炒める

レンジ加熱

調理時間

8分

エネルギー

417kcal

費用

約133円

※米の炊飯・ひじきの
戻し時間を除く

栄養価(1人分)

1人分あたり



(主食:1.5つ[sv])

(主菜:2つ[sv])

食事バランスガイドで見ると…

(主食:1.5つ[sv])

(副菜:1つ[sv])

(主菜:2つ[sv])



+



→



冷凍いんげんや絹さやを電子レンジ加熱し、少量
の練りごまで和え、丼に加えたら3色丼に！