

## 市販のレトルトが残ったら・・・

牛丼の具を使って

### 牛肉の卵とじ

エネルギー 201 ｷｯｶﾘｰ  
塩 分 1.7 ｸﾞﾗﾑ

🍴材料（1人分）

牛丼の具 1/2袋  
卵 1/2個  
ねぎ お好みで



🍴作り方

①下準備

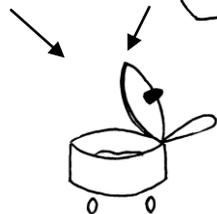
ねぎ  
小口切り



卵  
溶きほぐす



②鍋で牛丼の具を温めて卵を入れ、ねぎを散らし、ふたをして蒸らす。



中華丼の具を使って

### 八宝豆腐

エネルギー 138 ｷｯｶﾘｰ  
塩 分 1.5 ｸﾞﾗﾑ

🍴材料（1人分）

中華丼の具 1/2袋  
絹豆腐 1/4丁  
ねぎ お好みで



🍴作り方

①フライパンに中華丼の具を入れて温め、2cm角に切った豆腐を加えて混ぜ合わせる。あれば、ねぎを添える。

中華丼の具

