

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）

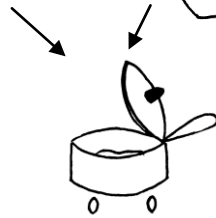
牛丼の具	1/2袋
卵	1/2個
ねぎ	お好みで

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

