

レン♡チン！ ご飯



【材料】 1人分

ご飯 茶碗1杯(130g)
A 溶き卵 1個
青のり 少々
鰹節 1/2袋
とろけるチーズ 1枚
醤油 少々

【作り方】

- ①ご飯とAを混ぜ合わせ、器に盛ってチーズをのせ、レンジで2分程加熱する。
- ②味が足りなければ、醤油をかける。

ポイント

ご飯→うどん
卵 →納豆
に替えても、
OK!!

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
324	12.2	75	1.2	0.5	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

