



# お手軽 卵料理



レンジでチン！温泉卵をのせた簡単丼ぶり



## 温泉卵丼 (1人分)



### 材料

- ごはん 150g
- 温泉卵 1個
- 冷凍ほうれん草 50g ※茹でたものでも良いです。
- なめ茸 20g(びん詰め)

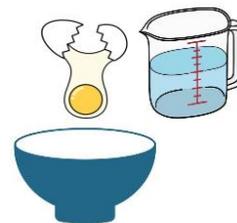
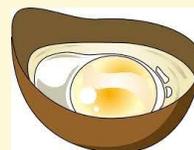
### 作り方

- ① 冷凍ほうれん草は半解凍し、1cm幅くらいに切る。
- ② 皿になめ茸とほうれん草をあわせ、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
- ③ 丼ぶりにごはんを盛り②をのせ、中央に温泉卵をのせる。

### 栄養成分

エネルギー	353Kcal
たんぱく質	12.4g
食塩相当量	0.9g

### 温泉卵の作り方



- ① 茶碗に卵を割り水100ml程度を入れる。卵黄の表面にそっと楊枝を刺す。
- ② 電子レンジ(600W)で1分ほど加熱。水を切ったらできあがり。