



お手軽 卵料理



風味ゆたかに食欲アップ

松茸風味の簡単おじや (1人分)



材料

- ご飯 80g
- 鶏卵 1個
- お吸い物の素(松茸味) 1袋
- 湯 150ml

作り方

- ① 深めの丼にお吸い物の素を入れ、湯を注ぎ混ぜる。
- ② ①に鶏卵を溶き入れ、よく混ぜてからご飯を入れる。
- ③ 電子レンジ(600W)で2分を目安に加熱する。

栄養成分

エネルギー	202Kcal
たんぱく質	8.6 g
食塩相当量	1.8 g