

主食

朝レボ レシピ



「レンジで簡単雑炊」



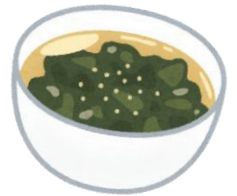
point

スープの素を利用！
楽ちん＆アレンジもできる

材 料 (1人分)

ごはん	100 g
卵スープの素	1個
冷凍ほうれん草	5～10 g
カニ風味かまぼこ	10 g (1本)
お湯	150ml

【作り方】	一人分	エネルギー	247 kcal
		たんぱく質	7.0 g
		脂質	2.0 g
		塩分	1.5 g



- ① 器にご飯と卵スープの素を入れ、お湯を注いで溶かし軽く混ぜる。
- ② ①にほうれん草、カニ風味かまぼこを入れてふんわりラップをして、電子レンジで500w2分加熱する。

スープの種類を変えて
いろんな味が作れる!!

作成 (R7) : 金沢学院大学
栄養学部 4年 学生