

鮮やかニンジン丼



材料（1人分）

・ごはん	丼1杯（150g）
・ツナ缶(オイル)	少1/2缶（35g）
・にんじん	1/2本（70g）
・ピーマン	1個（40g）
・ごぼう	10cm（20g）
・卵	L1個（50g）
・ごま油	小さじ1（4g）
・鶏ガラだし（粉末）	小さじ1（2.5g）
・きざみのり	ひとつまみ（1g）
・煎りごま	小さじ1/2（1g）

作り方

- ① にんじん、ピーマン、ごぼう（たわしでこすり洗い）を、すべて千切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れて、電子レンジで加熱する（600W 約4分）。
- ③ ②に卵と鶏ガラだしを加え、混ぜてから電子レンジで加熱し（600W 約40秒）、一度混ぜてから、更に20秒加熱して混ぜる。加熱が足りなければ10秒ずつ様子を見ながら加熱する。
- ④ ③にごま油とツナ缶(オイルごと)を加えて、かき混ぜる。
- ⑤ ご飯を丼に入れ、④を盛り付けて、きざみのりと煎りごまをかける。

ひとことメモ

- * 電子レンジで加熱して混ぜるだけなので簡単に作れます。
- * ごま油で香り豊かになっています。

栄養価（1人分）

エネルギー：527kcal

食物繊維：4.9g

食塩相当量：1.6g

