

調理時間

約10分

● えのきのみそ汁
焼豚玉子飯
〔愛媛〕今治〔いまばり〕



アレルギー物質を含む食品

焼豚スライス ……小麦・乳成分・卵

卵 ……………卵

天丼のたれ ……………小麦

☐ 274kcal ㊦ 21.5g ㊧ 13.6g ㊨ 18.0g ㊩ 5.1g

<愛媛>今治〔いまばり〕焼豚玉子飯

- ① フライパンに油を熱し、目玉焼きを作る（半熟程度でOK）。
- ② 温かいご飯に焼豚（冷凍の場合は解凍する）、①のせて天丼のたれをかける。

材料

2人用 3人用 4人用

焼豚スライス	120g	180g	240g
卵	2コ	3コ	4コ
油	大1/2	大2/3	大1
天丼のたれ	2袋	3袋	4袋

えのきのみそ汁

- ① ①で使用する湯を沸かす。
- ① こんにゃく…ちぎる→**ア**の湯をまわしかける
えのき茸…根元を切って半分に切る
- ② 鍋にだし汁を煮立て、①、キャベツ、人参を入れて蓋をして中火で煮（目安として2人用約4分）、みそを溶かし入れる。

材料

2人用 3人用 4人用

えのき茸	1/2袋	2/3袋	1袋
カット野菜 <キャベツ、人参>	120g	180g	240g
こんにゃく	1/4枚	1/3枚	1/2枚
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3