

1/21

水曜日

ふわとろ卵の ミートソースオムライス

● ツナと大根のサラダ



調理時間

(2人分)

約20分

●エネルギー 421kcal●蛋白質 20.1g●脂質 30.3g●炭水化物 17.8g●食塩相当量 3.4g

※ご飯の栄養量は含まれておりません

●ミートソース…乳成分使用 ●卵…卵使用 ●粉チーズ…乳成分使用

ふわとろ卵のミートソースオムライス

- ① ミートソース…袋ごと、沸騰した湯で加熱(約5分)
- ② 卵…溶きほぐし、塩、こしょうする
- ③ 温かいご飯にバターを加えて混ぜ、盛る。
- ④ フライパンに油(目安として1人用大1/2)を熱して卵を1人分ずつ流し入れ、大きくかき混ぜながら炒めて半熟状にする。③にのせてミートソースをかけ、粉チーズ、パセリを散らす。

材 料	2人用	3人用	4人用
ミートソース(120g)	2袋	3袋	4袋
卵	3コ	5コ	6コ
塩、こしょう	少々	少々	少々
油	適量	適量	適量
ご飯 (茶碗に軽く)	約500g (3 1/3杯)	約750g (5杯)	約1000g (6 2/3杯)
バター	大1	大1 1/2	大2
粉チーズ	2/3袋	1袋	1 1/3袋
乾燥パセリ	1袋	1袋	2袋

ツナと大根のサラダ

- ① 胡瓜…細切り
サニーレタス…ちぎる
- ② ①、大根、油をきったツナフレークを盛り、
お好みのドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
ツナフレーク油漬 (70g)	1コ	1コ	2コ
カット大根(細切り)	100g	150g	200g
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
サニーレタス 又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量	適量