手抜きココット

栄養価　■エネルギー403kcal　■たんぱく質 14.8ｇ　■脂質 10.8ｇ　■塩分 1.3g

材料（２人分）

- ご飯　お茶碗２杯（300ｇ）
- めんつゆ（ストレート）　大さじ２杯
- とろけるチーズ（スライス）　２枚
- 卵　２個
- いりごま　適量
- 万能ねぎ　お好みで

献立のヒント

手抜きココット、ピクルス、コンソメスープ（キャベツ、人参、えのきたけ）、フルーツのヨーグルト添え

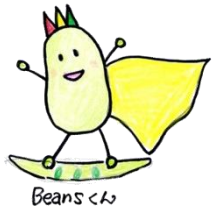
作り方

① 耐熱容器にご飯を入れ、めんつゆをかけて混ぜます。

② ①のご飯の上にチーズをのせます。

③ ②の真ん中をくぼませて、その部分に卵を割り入れます。

④ ③にいりごまをちらし、オーブントースター（1000w）で約５分焼いて出来上がりです。
お好みで万能ねぎをちらしてお召し上がりください。



甲　州　市　食　生　活　改　善　推　進　員　会