

# 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、  
コンソメスープ（キャベツ、人参、  
えのきたけ）、ピクルス、  
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上がりください。

