

かきたま煮

ごはんにかいたり、うどんを入れたり・・・ふんわりたまごがやさしく包みます。

材料（1人分）

卵	1個
かまぼこ	1/8本（15g）
白菜	150g
しめじ	1/4パック（25g）
小ねぎ	2本（10g）
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
だし汁	大さじ2



エネルギー
186
キロカロリー

たんぱく質
11.1
グラム



1.

だし汁と酒、みりん、しょうゆをあわせて煮立てます。



2.

1.に白菜、しめじ、かまぼこ、小ねぎを入れ、しばらく煮たあと、溶いた卵をかけまわします。



3.

卵がちょうどよい硬さになったら火を止め、できあがり。

☆嬉野中学校 井上菜摘さんのレシピ☆

《ひとこと》

朝の忙しい時に失敗のないメニューで時間短縮ができます。
ぜひ、試してみてください。

