

もやし炒めと目玉焼きごはん

材料の組み合わせが最高で大好きなどんぶりです。

材料 (1人分)

ごはん	140 g
もやし	1/4袋 (50 g)
ごま油	小さじ1
焼きのり	1/6枚
かつお節 (パック)	小1/4袋
卵	1個
油	小さじ1
しょうゆ	適量



エネルギー

377

キロカロリー

たんぱく質

11.2

グラム



1.

フライパンにごま油を熱し、もやしを炒め、ちぎったのり、かつお節を混ぜ合わせる。



2.

器にごはんを盛り、1.を上のにせる。



3.

空いたフライパンに油を足し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、2.の上のにせる。

好みでしょうゆをかけてもよい。

☆大野原中学校 峯 爽馬さんのレシピ☆

《ひとこと》

ごはんの上におかずをのせてしまうので、忙しい朝でも洗い物が少なくすんでしまい、栄養バランスもとれるので、うれしいことだらけです。

