



## 簡単！朝ごはんレシピ♪『巣ごもり丼』

忙しい朝にも、耐熱容器に材料を入れてレンジで加熱するだけで簡単に作ることができます。

朝ごはんを食べて元気に一日をスタートさせましょう！

### 【材料】(2人分)

ご飯	400 g	水	大さじ 6
カット野菜（炒め用）	140 g	めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ 1
ミニトマト	4 個	ベーコン	40 g
卵	2 個	油	小さじ 1
塩	少々		

### 【1人分の栄養価】

エネルギー:467kcal      たんぱく質:14.0g      脂質:9.1g      炭水化物:82.2g      カルシウム:56mg      食塩相当量:1.7g

### 【作り方】

- ①耐熱容器に、ご飯・カット野菜・ミニトマト・水・めんつゆ・ベーコン・油を入れ、ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ②中心部を少しくぼませ、卵を割り入れ、卵黄につまようじで穴をあけ、塩をふる。再度ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で1～1分半加熱する。



周南市食生活改善推進協議会