



いい朝

プロジェクト

Hello! Good morning!



元気
活カ
エナジー

鶏つみれと卵の雑炊

※写真はイメージです。



調理時間
約 15 分

1人あたり
カロリー
419
kcal



鶏つみれと卵の雑炊

●調理時間/約15分 ●カロリー/419kcal(1人あたり)



【材料2人分】

ごはん 200g
鶏つみれ 250g
卵 1個

A 水 400ml
白だし 大さじ2
酒 小さじ1
みつば お好みで

【作り方】

- ① Aを鍋に入れて沸かし、小さく丸めた鶏つみれを加える。
- ② 卵をしっかりと溶きほぐす。
- ③ つみれに火が通ったら、一度洗ったご飯を①に加える。
- ④ ふつふつしてきたら卵を加え、全体を大きく混ぜる。
- ⑤ 器に盛りつけ、みつばを飾る。