

かんたん！うま塩レシピ

油麩丼



【材料(2人分)】

ご飯	適量	A	だし汁	200ml
油麩	30g		醤油	大さじ1
玉ねぎ	1/4個		みりん	大さじ1
卵	2個		砂糖	小さじ1
			三つ葉	少々

調理時間
(炊飯時間を除く)
約 15分

その他のレシピは
こちら⇒



【作り方】

1. 油麩は1cm幅の輪切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋にAを入れて火にかけ、油麩を両面返しながら煮る。
3. 油麩に煮汁がしみ込んだら、玉ねぎを加える。
4. 玉ねぎがしんなりしたら、溶き卵を回し入れて半熟程度に火を通す。
5. 丼に盛ったごはんの上に4をのせ、三つ葉をのせる。

【1人分の栄養価】(ごはん量は150gで計算)

エネルギー 425kcal たんぱく質 14.6g 塩分 1.6g