

ツナと卵と豆苗のさっぱり丼（主食）



1人当たりの栄養価

エネルギー 448kcal 食塩相当量 1.2g

たんぱく質 18.7g

野菜の量 50g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

電子レンジで簡単に作れ、1品で主食・主菜・副菜の栄養がバランス良くとれる忙しい朝にぴったりの丼です。特に朝のたんぱく質は基礎代謝を上げ、体内時計を整える効果も期待できます。ツナをチーズや納豆に変えるのもたんぱく質豊富でオススメです。

材料（2人分） 調理時間 10分

ごはん 300g、ツナ缶 1個、豆苗 1パック、卵 2個、
ポン酢調味料大さじ 1、塩・コショウ適量

作り方

- ① 豆苗は根を切り落とし、食べやすい長さに切る。
- ② 少し深めの耐熱容器に卵を溶き、①と塩・コショウを加えてざっくりと混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で3分程度、卵が固まるまで加熱する。（途中、菜箸で全体をほぐし混ぜる）
- ③ 器にごはんを盛り、②をしき、油分をきったツナ缶をのせて、ポン酢をまわしかける。

広報しろい 2023年4月1日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)