



食育指導員おすすめ！

地産

やさしいレシピ

水菜とベーコンの 卵とし丼



所要時間



20分

【材料】（2人分）

- 水菜…120g
- 厚切りベーコン… 60g
- 油あげ… 50g
- 卵…3コ
- ごはん… 300g
- めんつゆ…大さじ2
- 白いりごま…小さじ2

【作り方】

- ①水菜は洗って3～4cmの長さに切り、厚切りベーコンは1cm幅の棒状に切る。油あげは油抜きをしてから短冊切りにする。
- ②フライパンに厚切りベーコンを入れて炒める。
- ③②に油あげを加えて、焼き目がつくまで炒める。
- ④③に水菜を茎から葉の順に入れ、シャキシャキ感が残る程度で溶き卵を流し込み、半熟に仕上げる。
- ⑤ごはんの上に④をのせ、めんつゆと白いりごまをかける。

【栄養成分など】（1人分）

- | | | | |
|---------|---------|---------|-------|
| • エネルギー | 597kcal | • 炭水化物 | 60.7g |
| • たんぱく質 | 23.7g | • 食塩相当量 | 1.5g |
| • 脂質 | 27.4g | • 野菜量 | 60g |

旬の味に満腹
になります。

