

パワーアップ朝ごはん

『レンジで！野菜たっぷり衣笠丼』

きぬがさ



<材料 1人分>

油揚げ	1枚	
にんじん	15g	
ねぎ	15g	
しめじ	15g	
卵	1個	
A	水	30cc
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1
ご飯	丼1杯	

<作り方>

- ① 油揚げは短冊切り、にんじんは千切り、ねぎは斜め切り、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ② 耐熱ボウル（深めの耐熱皿でもOK）に①の材料とAを入れて、ざっと混ぜる。
- ③ ふんわりラップをかけて、600Wのレンジで2分加熱する。
- ④ いったん取り出して、溶きほぐした卵を全体に回し入れ、再度ラップをふんわりかけ、600Wで40秒ほど加熱する。（やや半熟で仕上がります。）
- ⑤ 丼にご飯を盛りつけて、④をのせる。

油揚げのうま味でだいりず！朝にも食べやすいさっぱり優しい味です。

