

「パワーアップ！朝ごはん」

野菜たっぷり和風雑炊

家にある野菜をなんでも入れて作ってみよう。

〈材料 4人分〉

人参	50g	
白菜	2枚	
しめじ	50g	
ご飯	400g	
卵	2個	
ねぎ	2本	
調味料	だしの素	適量
	酒	適量
	しょうゆ	適量

〈作り方〉

- ① 人参は薄いいちょう切り、白菜は5mm幅に切り、しめじは小房に分け、ねぎは5mm幅に切る。卵は割ってほぐしておく。
- ② 鍋に水をカップ2杯入れ、人参を煮る。白菜・しめじ・調味料を入れて煮る。
- ③ ②にご飯・卵・ねぎを入れ、卵が煮えたら火を止める。

