

100kcal マイサイズ

アレンジレシピ

アスパラの具沢山卵あんかけ

1人前 194kcal

たんぱく質: 10.6g
食塩相当量: 1.1g

調理例



材料

塩分が気になる方の中華丼			1箱
アスパラガス	100g	水	大さじ1
卵	1個	こしょう	お好みで

作り方

- ① アスパラガスはかまを取り、4～5等分の斜め切りにし、ラップで包み、レンジ加熱(目安:30秒～1分)して器に盛る。
- ② 耐熱器に卵を割り入れてよく溶き、水を加えてさらに混ぜ、ラップをせずにレンジ加熱(目安:40秒)してよく混ぜ、さらに30秒加熱してよく混ぜる。
- ③ ②に塩分が気になる方の中華丼を加えて混ぜ、ラップをせずにレンジ加熱(目安:1分)し、①の上にかける。お好みでこしょうをふる。



卵を加えたボリュームのあるあん野菜を絡めていただくことで、塩分1.1gとは思えないしっかりした味に感じられます。