



かつお湯 カチューユーのお茶づけ風



Ingredients For 2 People

冷凍ごはん …… 茶碗2杯分
青ねぎ …… 1本
糸けずり …… 4袋 (3g入り)
みそ …… 小さじ4
お湯 …… 各茶碗 2/3 量 (150cc)
梅干し …… 2個
きざみのり …… ふたつまみ
白ごま …… ふたつまみ

エネルギー 290kcal
タンパク質 10.5g
脂質 1.8g
炭水化物 61.0g
塩分 2.3g

主食

作り方

Recipe

1. 冷凍ごはんを電子レンジで温めて、どんぶりわんに移す。
2. ポットでお湯をわかす。青ねぎは、はさみで細かく切る。
3. お茶碗に糸けずりとみそを入れ、わいたお湯を注ぎ、1～2分ふたをする。
4. ③をそっとかき混ぜて、みそを溶き、①のどんぶりに注ぐ。
5. ④へ切った青ねぎ、梅干し、きざみのり、白ごまをふってできあがり。

