

# 23<sup>①</sup> カフェ風親子丼

ご飯に、野菜、焼き鳥、温泉卵をのせて丼に

## 食材量 (2人分)

「レンジで温泉卵」	2個
焼き鳥(たれ味)	4本
ご飯	茶碗2杯
レタス	2枚
マヨネーズ	少々



## ■作り方■

- 1 焼き鳥は、耐熱性の皿に並べラップをして電子レンジで温め、熱いうちに串を抜く。
- 2 レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
- 3 皿に温かいご飯を盛り、レタス、焼き鳥をのせ、中央に「レンジで温泉卵」を盛る。
- 4 お好みでマヨネーズをかける。



1人分

30.1g

23.3g

1.2g

たんぱく質

脂質

塩分



## 食材量 (2人分)

「レンジで温泉卵」	2個
ミックスもやし	1袋
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	少々
【オーロラソース】	
マヨネーズ	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1

## ■作り方■

- 1 フライパンにサラダ油を熱しミックスもやしを炒め、軽く塩・こしょうをする。
- 2 お皿に①を盛り、上に「レンジで温泉卵」をのせ、オーロラソースをかける。

1人分



195

kcal

8.3g

14.8g

1.6g

たんぱく質

脂質

塩分

黄昏卵  
野菜炒めの上に温泉卵をのせて

# 23<sup>②</sup>



## 食材量 (2人分)

「レンジで温泉卵」	2個
ゆでそば	2玉
きゅうり	1本
かに風味かまぼこ	4本
おくら	4本
めんつゆ(ストレート)	100cc

## ■作り方■

- 1 きゅうりはせん切りにし、おくらは塩ゆでして輪切りにする。かに風味かまぼこは、手でさいておく。
- 2 器にゆでそばを盛り、きゅうり、おくら、かに風味かまぼこを上のにせる。
- 3 中央に「レンジで温泉卵」を盛り、めんつゆをかける。

1人分



423

kcal

21.6g

7.6g

2.4g

たんぱく質

脂質

塩分

# 23<sup>③</sup> 温泉卵そば

そばに温泉卵、野菜をのせてぶっかけそばに

