



ありものでととのうスープごはん



材料 【1人分】

ごはん	茶碗1杯
せん切りカットキャベツ	
	1/2袋(約75g)
卵	1個
インスタントスープ	1袋
熱湯	適量

エネルギー
289
kcal

塩分
1.9
g

野菜量
75
g

(1人分)

作り方

- 1) 深めの小どんぶりにご飯を入れて温め、インスタントスープを入れる。
- 2) カットキャベツを輪になるようにのせて、真ん中に卵を落とす。
- 3) 卵めがけて熱湯を注ぐ。



対象

時間がないけどちゃんと
食べたい人(おとなむけ)

Cooking Point

- レンジ加熱したざく切りキャベツ、なす、にんじん(千切りがおすすめ)や冷凍野菜でも。
- スープはわかめスープや卵スープがおすすめです。