

たけのこ卵とし丼

だし汁で煮た採れたてのタケノコに、溶き卵を合わせた。三つ葉が彩りと香りを添えている。

(ご飯 50 g で 130.7kcal)

【材料】(1 人分)

ご飯	50~70 g
たけのこ	30 g
卵	1/2 個
三つ葉	少々
だし汁・しょうゆ・みりん	



【作り方】

タケノコは短冊切り、三つ葉は 2 cm に切る。小鍋にだし汁と調味料を入れ、タケノコを煮る。溶いた卵をかけて三つ葉を入れ、卵としを作り、熱々のご飯にのせる。