

天津丼

中級編 ★★

コード 4

マルハニチロ株式会社

<http://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/>

もっとエネルギー 中華五目あんかけ

<http://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/item/18891>



材料 (1人分)

◎中華五目あんかけ	1袋
軟飯 (基本のレシピ参照)	茶碗1杯
卵	1個
サラダ油	5g

作り方

- 1、卵をほぐし、フライパンにサラダ油をひいて、卵を焼く。
- 2、軟飯をお皿に盛り付け、1をのせる。
- 3、**中華五目あんかけ**を温め、2にかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー	595kcal
たんぱく質	15.3g
食塩	1.7g

ワンポイント

卵にはたんぱく質やカルシウム、鉄分などほぼ全ての栄養素が含まれています。上手に使いましょう。

※コードは目安です。食べる力に合わせてやわらかさを調整してください。

※商品の調理方法は、パッケージをご確認ください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>

(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

