

ほっこりつつる なめこ雑炊

(1人分)

エネルギー：330kcal

塩分：1.8g



材料 (2人分)

- なめこ …… 1袋 (80g 程度)
- 長ねぎ …… 1本
- たまご …… 1個
- ごはん …… 茶碗2杯分 (300g 程度)
- 水 …… 500cc
- しょうゆ …… 大さじ1
- 和風だしの素 …… 小さじ1 (だしパックの場合1袋)

作り方

- ①なめこは洗って水気をきる。長ねぎは斜めに薄切りする。たまごは器に溶いておく。
- ②鍋に水、しょうゆ、和風だしの素、長ねぎを入れる。長ねぎが柔らかくなるまで煮立たせる。
- ③ごはん、なめこを鍋に入れ、弱火で2分程度加熱する。最後にたまごを回し入れる。

※ だしパックを破って中身の粉末を鍋に入れることで時間短縮になります。すりおろした生姜を加えると香りよく、味が引き締まります。

