



○ 使用製品

パウミー

○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
399 kcal	12.0 g	11.7 g	57.6 g	1.0 g

○ 材料 (1人前 = 239g)

- ご飯 150g
- 卵 60g
- 青ねぎ 20g
- ごま油 5g
- 濃口醤油 3g
- **パウミー** **1g**
- こしょう 0.01g

○ 作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、卵を炒める。
- ② 卵が半熟になったらご飯・青ねぎを加え強火で炒める。
- ③ 青ねぎがしんなりしたら、パウミーを加え、濃口醤油・こしょうで味を調える。

