

# 三色丼(常食)



開けてそのまま『のせる』だけ、忙しいときに最適。

簡単に彩の良い、三色丼ができます。

○ 使用製品 やわらかとりそぼろしょうゆ味



○ 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
383 kcal	12.9 g	4.3 g	69.8 g	0.5 g

この表示値は、目安です。

## ○ 材料 (1人前= 220g)

- ご飯 150g
- やわらかとりそぼろしょうゆ味 30g
- 炒り卵 30g
- いんげん 10g

### 【炒り卵】

- 卵 60g
- 砂糖 3g

— やわらかとりそぼろみそ味でもおいしくいただけます。 —

## ○ 作り方

- ① 器にご飯を盛る。
- ② ①の上に、やわらかとりそぼろしょうゆ味、炒り卵、いんげんを盛り付ける。

### 【下処理：炒り卵】

- フライパン、または、片手鍋に卵、砂糖を入れる。
- よくかき混ぜながら弱火で加熱する。

### 【下処理：いんげん】

- 湯に少量の塩（分量外）を入れ下ゆでし、斜め切りにする。

