

1部
保存期

『5・5・5で朝を変える！！』
500kcal、500円、5分（たんぱく質約13g）



もちたま丼



栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	507	(kcal)
・たんぱく質：	13.5	(g)
・カリウム：	170	(mg)
・リン：	174	(mg)
・食塩：	1.3	(g)
作業時間	7	(分)
価格(1食あたり)	290	(円)



材料



ごはん	180g
サラダ油	2g(小1/2)
卵	1個
水	15g(大1)
焼き肉のたれ	18g(大1)
切り餅	1切れ(50g)
※切れ目入り	
トッピング(小ねぎ)	少々

作り方



- ① 切り餅を切れ目に沿って手で4等分に割る。
(さらに包丁で半分に切って8等分にしてもOK)
- ② 餅を耐熱皿に乗せ、電子レンジ500~600Wで10~20秒加熱する(できるだけ形を保ったまま柔らかくなるのがベスト)。
- ③ フライパンにサラダ油をひいて熱し、中火で餅を焼く。
- ④ ボウルに卵を割り入れて溶き、水を加えて混ぜる。
餅に焼き色がついたら裏返し、弱火にして溶き卵を流し入れる。蓋をして好みの加減に蒸らす。
- ⑤ ごはんの上に盛り付け、焼き肉のたれとトッピングをのせて完成。



アピールポイント



Ibaraki



朝ごはんの定番「卵」に余った「餅」でエネルギーアップ！

茨城県は日本の鶏卵生産量上位のたまご王国

CHECK!

- 混ぜて焼くだけ、味付けは「焼き肉のたれ」だけで計量も簡単！
- 先に餅を電子レンジで温めて柔らかくすることで時短に
- 余りがちな餅を追加するだけで簡単エネルギーアップ！
- 余った野菜を加えても美味しい！アレンジ自在



作り方動画