

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）

朝からみなぎる！厚揚げ^{カツ}活丼!!!



🍷 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	501 (kcal)
・たんぱく質:	14.8 (g)
・カリウム:	238 (mg)
・リン:	230 (mg)
・食塩:	1.2 (g)
作業時間	5 (分)
価格(1食あたり)	387 (円)

🍲 材料

・1/25越後ごはん	180g
【A】長ねぎ	30g
【A】厚揚げ	60g
【A】めんつゆ(3倍濃縮)	小2
【A】上白糖	小1.5
【A】水	80ml
・鶏卵	1個(60g)
・みつば	1g

🍳 作り方

- ①長ねぎは斜めに薄くスライスする。厚揚げは1cm幅程の長方形に切る。
- ②1/25越後ごはんはパッケージ通り電子レンジで温める。
- ③鍋に【A】の材料を全て入れ、中火で加熱する。
- ④汁が沸騰し、ねぎがクタっとなったら、溶き卵を加え、お好みの固さになるまで加熱する。
- ⑤②を器に盛り、上に④をかけ、仕上げにみつばを散らして完成。

アピールポイント

厚揚げ^{カツ}を使って **カツ**活力チャージ!

朝から「カツ」は重いが、エネルギーはしっかり摂りたい...

そんな方には同じ揚げ物でも、**厚揚げ**がおすすめ!

たんぱく質は抑えつつ、**満足感**と**エネルギー**はしっかり。そして**安価**!
温めるだけの低たんぱくパックごはん&鍋1つでできる手軽さも朝に嬉しい♪

茨城県食材:長ねぎ・鶏卵

ねぎの風味と卵のまろやかさ、めんつゆの出汁の香りが食欲をそそる1品です。