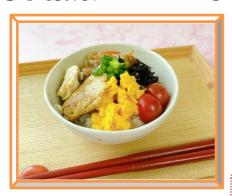
## TESTES ON I STEPARTURE

# 【常備菜どんぶり】





エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	371kcal 20.1g 7.3g 60.1g 0.6g

冷蔵庫の残り物を盛りつけ。 ポイント チルド総菜を使っても。

#### <材料>(1人分)

ご飯 茶わん 1 杯 (150g)

ひじきの煮物

20g

鯖の塩焼き 40g

刻みねぎ

適量

叨

1/2個

ミニトマト

1 個

きんぴらごぼう 20g

#### く作り方>

- ①炒り卵を作る。
- ②茶わんにご飯をよそう。
- ③鯖の塩焼き、炒り卵、きんぴらごぼう、ひじきの煮物を盛りつける。
- ④ミニトマトを半分に切ってのせ、仕上げに刻みねぎをのせる。

### ★バランス UP 🔰 ポイント★





### カルシウム UP

海藻類のお総菜を選べばカルシウム UPに。骨ごと食べられる魚も®

鯖の塩焼きは他の魚に変えて も。焼き魚がなければ、しらす、 魚肉ソーセージ、かまぼこなど でもOKです。

