



酒粕卵丼

レシピ作成者：三國琴音

栄養素（1人分）

エネルギー	398kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	6.1g
炭水化物	64.6g
食塩相当量	2.6g



材料（1人分）

白飯	150g
卵	50g
刻みねぎ	1g
「丼つゆ」	
酒粕	15g
みりん	15g
醤油	7g
砂糖	7g
和風顆粒だし	2g
水	60ml

作り方

- ① フライパンに酒粕、みりん、醤油、砂糖、和風顆粒だし、水を入れ、弱火で煮る
- ② 中火にし、溶き卵を入れて卵が固まるまで30秒～1分煮る
- ③ 器にご飯を盛り、②をのせる
- ④ 刻みねぎを散らす

★レシピのポイント

酒粕が苦手な人でも食べやすく、手軽にできます。
お米を炊いておくとすぐに作ることができます。

