

トマッピーの食育レシピ



テーマ：____ 簡単朝食 ____
対象：____ 親子向け ____

【 たまご丼ぶり 】



材料（大人 1 人分）

ごはん：茶碗 1 杯（150g）
卵：1 個（60g）
玉ねぎ：1/6 個（30g）
めんつゆ（ストレート）：30cc
水：60cc

【作り方】

- ①玉ねぎを薄切りにする。
- ②めんつゆと水を鍋に入れ、玉ねぎを弱火で煮る。
- ③溶き卵を流し入れて煮る。
- ④ご飯の上にのせてできあがり！



[1人前：エネルギー342kcal、たんぱく質 12.0g、脂質 6.6g、炭水化物 61.0g、食塩相当量 1.2g]

一品で、主食（ごはん）、主菜（卵）、副菜（玉ねぎ）がそろいます。
主食、主菜、副菜がそろった朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう！



この成分値は文部科学省「[日本食品標準成分表 2020 年版\(八訂\)](#)」に基づいて算出しています。