

お~んたま DON

【材料 1人分】

野菜

キャベツ・にんじん・もやし・ピーマン
など(市販のカット野菜・冷凍野菜も可)

100g

やきとり缶 しお味

1缶

温泉たまご

1個

中華味スープの素

小さじ1

塩・粗びきこしょう

少々

ごはん

1人分

【オススメコメント】

野菜を水にくぐして加熱すると
蒸し野菜となり、油を使わずに調
理できて胃にやさしいです。



【作り方】

- ① 野菜を食べやすい大きさに切り、ザルに入れて水にくぐし、軽く水気を切ってフライパンに入れ、中火で炒める。
- ② 野菜がしんなりしたら中華味スープの素・やきとりを入れ2~3分炒める
- ③ 味が薄いときは塩・粗びきこしょうで味を調える。
- ④ ご飯を器に盛り、炒めた野菜とやきとりをいれ、温泉たまごをのせて完成。

※フライパンはテフロン加工などのくっつかないものを使用してください。

💰 1人分のおおよその値段 250円

★すべての世代におすすめ