



# 鶏ささみと新玉ねぎの卵とじ



## 材料(2人分)

- A ● 鶏ささみ…140g 一口大に切る
- 新玉ねぎ…60g 1cmのくし形
- しいたけ 大…2枚 うす切
- 本だし…小さじ1と1/4
- 水…100cc
- B ● 卵…3個
- 片栗粉…大さじ1 ) 水溶き
- 水…大さじ1 ) 片栗粉にする
- せり、みつば、アスパラガスなど…少々
- (キャベツとえのき茸の塩こんぶ和え)
- C ● キャベツ…100g ざく切り
- えのき茸…40g 2cm幅に切る
- 塩こんぶ…6g
- 竹の子とふきの煮物

※鶏ささみと新玉ねぎの卵とじ1人分のみの栄養量です。

栄養量	・エネルギー…227kcal	・脂質…8.6g	・カルシウム…51.2mg	・食物繊維…1.2g
	・たんぱく質…27.9g	・炭水化物…8.1g	・鉄分…1.9mg	・食塩相当量…1.1g

① ㊸を小鍋か小さいフライパンに入れて鶏肉に火が通るまで煮ます。(アスパラガスを使う時は途中で入れます。)



② ㊸の水溶き片栗粉と卵を混ぜて、片栗粉入りの溶き卵を作り、①に加えフタをして2~3分煮て火を消します。せりやみつばを使う時は卵と一緒に入れます。



③ ㊸を電子レンジで使えるボウルに入れざっくり和え、ラップをして3分程加熱します。



④ 盛り付け写真では、竹の子とふきの煮物も詰めています。

