



## 包丁いらず&レンジで 半熟ねぎ玉丼

材料2つ、包丁いらず、さらにレンジで完成。  
麦ごはんを選べば普段不足しがちな食物繊維も補えます。



### 材料 (2人分)

- 長ねぎ (白い部分) . . . 2本 (160 g)
- 長ねぎ (青い部分) . . . 10 g
- 卵 (Mサイズ) . . . 4個 (200 g)
- A めんつゆ (3倍濃縮) . . . 48.1 g
- A 水 . . . 60 ml
- 麦ごはん (押麦2割) . . . 300 g
- 七味とうがらし (あれば) . . . 0.2 g

### 栄養価 (一人分)

エネルギー 442 kcal	たんぱく質 18.8 g
脂質 11.0 g	炭水化物 64.3 g
食物繊維 3.7 g	食塩相当量 2.7 g
カリウム 429 mg	カルシウム 92 mg
マグネシウム 47 mg	リン 290 mg
鉄 2.9 mg	亜鉛 2.6 mg
ビタミンA 162 µg	ビタミンE 1.2 mg
ビタミンB1 0.16 mg	ビタミンB2 0.50 mg
ビタミンB6 0.29 mg	ビタミンB12 0.9 µg
葉酸 115 µg	ビタミンC 13 mg
ビタミンD 1.8 µg	コレステロール 422 mg

### 作り方

- ①長ねぎの白い部分はキッチンバサミで斜め切りにします。青い部分は同じくハサミで輪切りにします。
- ②耐熱容器にねぎの白い部分、Aを入れて軽く混ぜます。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ (600W) で3分加熱します。
- ③②を取り出し、軽く溶きほぐした卵を加えます。軽く混ぜてラップをかけ、電子レンジ (600w) で1分加熱します。
- ④取り出してラップをかけたまま、2分～3分そのままおいて、余熱で火を通します。
- ⑤温めたご飯にのせ、ねぎの青い部分と七味とうがらしを振り、完成です。

※加熱時間は1人分の目安。電子レンジで加熱する際は1人分ずつ作る方が加熱ムラが少なく、上手に作るができます。

