

切干大根の卵とじ ～ゆめレトルトアレンジレシピ～



■材料(1人分)

ゆめレトルト 切干大根煮	70g(1袋)
水	20g
げんたつゆ	4g
さやいんげん	7g
卵	50g

■作り方

- ① ゆめレトルト 切干大根煮は煮汁ごと鍋にあけ、水、げんたつゆを加えて火にかける。
- ② さやいんげんは斜め切りにし、さっと茹でておく。
- ③ 煮立ったら溶き卵を回し入れ、②を加えてひと煮立ちさせる。

♪ワンポイントアドバイス

朝食の主菜におすすめです。ゆめレトルト 切干大根煮を使用することで手軽に作るができます。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
171	8.5	11.4	7.6
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
449	111	122	1.2

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用商品



ゆめレトルト 切干大根煮



げんたつゆ