

肉みそごはん



調理時間
3分



*材料は1人分の量です。



<材料>

●ごはん	茶碗1杯
●鶏そぼろフレーク	30g
みそ	10g
●ごま油	小さじ1
●刻みねぎ	適量
●白ごま	適量

A



<作り方>

- ① ボウルに A を入れ混ぜ合わせる
- ② 器にごはんを盛り、その上に①をのせ、刻みねぎ、白ごまを盛り付けたら完成

コチジャンや豆板醤を加えると良いアクセントに！

たまごをトッピングしてもおいしいリン😊



各材料の前にある記号は3つの食品群を示しています

- 体をつくるもとになるもの
- エネルギーのもとになるもの
- 体の調子を整えるもの