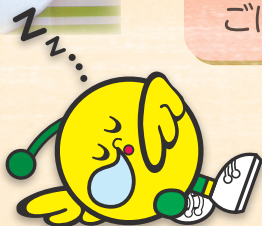


しいたけチーズ丼



昼食などに
簡単でとっても
便利だよ♪



1人分の材料

しいたけ……………10g (1枚)
 長ねぎ……………20g (10cm)
 とろけるチーズ……………15g
 しょうゆ……………6g (小さじ1)
 ごはん……………150g (ごはん茶碗1杯)



①チーズは5mm角に切り、しいたけは薄切り、長ねぎは斜め薄切りに切る。しいたけと長ねぎは、しょうゆで和えておく。

②ご飯の上に①で和えた、しいたけと長ねぎをのせ、さらにその上にチーズをパラパラとのせ、ラップをして電子レンジ(500W)で2分程度加熱する。

栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) …… 315Kcal
 たんぱく質 (g) …… 8.0g
 脂質 (g) …… 4.4g
 炭水化物 (g) …… 58.4g
 食塩相当量 (g) …… 1.3g