

キッチンGAMA



☆朝ごはんレシピ☆
どんどん焼き (和風)
(ごはんのお好み焼き風)

朝ごはん
シリーズ



【材料】1人分

ごはん	120g	かつおぶし	1/2 袋
卵	1個	めんつゆ	小さじ1
しらす干し	10g	こしょう	好みで
葉ねぎ(刻む)	5g	油	小さじ1
とろけるチーズ	10g		

【作り方】

- ① ボールに卵を割りほぐし、ごはん、しらす干し、ねぎ、チーズ、かつおぶしを混ぜる。
- ② めんつゆ、こしょうで味つけする。
- ③ フライパンやホットプレートに油を薄くぬってお好み焼きのように丸く成形し、両面ともこんがり焼く。

【管理栄養士のワンポイント】

ごはんとなぎとなる卵さえあれば、中身は何でもOK！千切りキャベツを入れても美味しいです。

キッチンGAMAでは**洋風**バージョンも紹介しています。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
393 kcal	17.4g	164mg	1.5mg	1.7g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)
TEL0533-67-1151
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会

