

～一鍋でできる鉄分補給の一品です～

深川風どんぶり



<材料> 1人分

ごはん	180g
むきあさり	40g
わけぎ	40g
卵	50g
※	{
酒	10g
みりん	6g
みそ	10g
しょうゆ	3g

<作り方>

- ① ※印の調味料を小さい器に混ぜ合わせておく。
- ② 小鍋にだし汁50cc入れ、煮立ったらむきあさりとわけぎを入れる。
- ③ ②がひと煮立ちしたら、①の合わせ調味料を入れて混ぜ、再度煮立ったら溶き卵でとじ、蓋をして火を止める。
- ④ 丼に、ごはんを盛り、その上に③の具を盛る。

<栄養量> 1人分

エネルギー	448kcal	たんぱく質	15.0g
鉄分	3.3mg	食塩量	2.7g