

あみえびの味噌チーズ雑炊

材料・調味料	分量 (4人分)
あみえび	80g
大根	200g
にんじん	80g
白菜	160g
ご飯	480g
水	1200ml
卵	4個
みぞ	48g
しょうゆ	小さじ2
スライスチーズ (溶けるタイプ)	4枚
ねぎ	少々



<作りかた>

- ① 大根は1cmの角切り、にんじんは7~8mmの角切りにする。白菜は1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れて、大根、にんじんを入れて加熱する。沸騰したら白菜とあみえび、ご飯を加えて5分間煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、味噌を加えて火をとめる。
- ④ 味噌がとけたら火をつけて、溶き卵を流し入れる。卵が固まったらしょうゆを加えて火を止めて、ちぎったスライスチーズ、ねぎを加えて混ぜる。

【栄養価 (1人分)】

エネルギー	408kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	12.2g
炭水化物	52.5g
食物繊維	3.1g
食塩相当量	2.7g

*岡山県で獲れる、秋が旬のあみえびを使用しました。
*体調を崩しやすい季節の変わり目にも食べてもらいやすいように、野菜や卵を加えた雑炊にしました。