

3月になりました

もう春は近いですが、まだ寒いですね。

こんなときに食べましょう。お雑炊です。



## ほっと温まる♪ 味噌煮込み雑炊



みそ味の雑炊です。  
具材はシンプルです。  
豚肉や、かまぼこ、野菜です。  
あるものを入れればいいです。  
とろっとした半熟卵と  
優しい味わいの味噌が  
ベストマッチです！



### 1人分として

調理時間 : 約 10分

費用目安 : 100円前後

はやい

やすい

うまい



### 材料【1人分】

● ごはん 120g

● 卵 1個

● 長ねぎ 1/3本(55g)

#### ☆調味料

● 水 200cc

● 和風顆粒だし 小さじ 1/3

● みそ 大さじ 1

## 手順

1. ごはんはザルに入れて流水でさっと洗ってぬめりを取り除き、水気を切る。
2. ねぎは小口切りにする
3. 鍋に調味料を入れ、混ぜてみそを溶かす。  
煮立ったらごはん、ねぎを加える。  
ごはんがやわらかくなるまで2分ほど煮る。  
卵を落とし入れてふたをし、黄身がお好みの固さになるまで弱火で2~4分ほど煮る。

簡単!!

## 1人分

- カロリー 340kcal
- 炭水化物 535g
- 脂質 7.2g
- タンパク質 13g
- 塩分 2.9g

具をもう少し足しましょうね。  
上にも書きましたが、  
肉、かまぼこ、野菜です。  
冷蔵庫にありますよね

