

冷凍食品を上手に使って手軽に始める。

僕らのキッチン!



蒸しかつおにぎり丼

1人分 | 519kcal

塩分量 | 3.3g

材料 (1人分)

- 冷凍焼きおにぎり (2個)
- 冷凍とんかつ (小2枚)
- キャベツ (100g)
- 卵 (1個)
- 刻み海苔 (少々)

作り方

1. 冷凍焼きおにぎりを器に入れレンジ (600w) で2分加熱。
2. 加熱した焼きおにぎりの上にキャベツをのせる。
3. 冷凍とんかつを冷凍焼きおにぎりやキャベツの上のせる。
4. ふんわりとラップをしてレンジ (600w) で2分加熱する。
5. 溶き卵をかけ再びレンジ (600w) で1分半加熱する。
6. 刻み海苔を散らす。