



野菜たっぷりおじゃ

●材料（4人分）

・にんじん	1 / 2本
・じゃがいも	1個
・たまねぎ	1 / 2個
・こまつな	1 / 2束
・絹豆腐	1 / 2丁
・だし汁	600ml
・みそ	大さじ2
・ごはん	280g
・卵	4個

ひとロメモ

平成28年度伊勢原市ファミリー朝ごはんコンテスト、ナイスコンビネーション賞受賞作品です。大きめの具と優しい味で朝からパクパクと食べられる一品です。



栄養素（1人分）

エネルギー	285kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	8.1g
鉄分	3.4mg
カルシウム	159mg
食物繊維	3.0g
食塩相当量	1.5g

●作り方

- ①にんじんはいちょう切り、じゃがいもは半月切り、たまねぎは3cm角、こまつなは2cm長さ、豆腐は1cm角に切る。
- ②だし汁の中に、にんじん、じゃがいも、たまねぎを入れ煮る。（※固いものから順番に入れる）
- ③火が通ったら、こまつなを入れてさっと煮る。みそを入れて、ひと煮立ちさせる。
- ④豆腐とごはんを入れて弱火で煮る。
- ⑤卵を何回かに分けて、回し入れる。（※汁がなくないうちに菜箸などで、かき混ぜながら入れる）