

# 【麻婆たまご丼】



1人あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)
	486	18.7	19	1.2

## 材料（4人分）

- ご飯…4杯（1杯150g）
- 卵…4個
- ごま油…大さじ1
- 豚ひき肉…150g
- えのき…1袋
- ニラ…1/2束
- 好みの麻婆豆腐の素…1袋

## 作り方

- ①えのきは3等分に、ニラは2cm幅の長さに切っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、溶いた卵を入れて半熟のスクランブル状態になったら一度取り出しておく。
- ③同じフライパンで豚ひき肉・えのきの順に炒め、火が通ったらニラと麻婆豆腐の素を加える。ひと煮立ちしたら②の卵を入れ、さっと混ぜ合わせ火をとめる。
- ④器にご飯を盛り、③をかけたら出来上がり。

## ポイント！

麻婆豆腐の素を使った簡単アレンジ丼。厚揚げを一口大に切って加えてもGood！厚揚げは水きりの手間がないので、簡単にボリュームアップできる。