

# 卵とほうれん草のドリア

主食



1人分

エネルギー：491kcal

塩分：1.6g

## 【材料 1人分】

|            |        |
|------------|--------|
| ・ごはん       | 150g   |
| ・ゆで卵       | 1個     |
| ・冷凍ほうれん草   | 40g    |
| ・玉ねぎのみじん切り | 20g    |
| ・小麦粉       | 大さじ1/2 |
| ・バター       | 3g     |
| ・牛乳        | 150ml  |
| ・塩         | 少々     |
| ・粉チーズ      | 小さじ1/2 |

## 【つくり方】

- ① 熱したフライパンにバターを溶かし、玉ねぎのみじん切りを炒め、小麦粉を加えてなじませる。
- ② ①に牛乳と塩を加えて、とろみが出るまで混ぜながら加熱する。
- ③ 耐熱皿にごはんを入れて、②の半量を加えよく混ぜる。その上にほうれん草、食べやすく切ったゆで卵をのせて、残りのソースを全体にかける。
- ④ 粉チーズをふりかけ、オーブントースターで5～10分ほど焼く。

卵をのせると味もまろやかになり、栄養価もアップします。夜のうちに下準備しておけば、忙しい朝は焼くだけで栄養満点ドリアが食べられます。