

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

【作り方】

- 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。