

① ごはんに生卵を入れて混ぜます。塩こんぶ、一口大に切ったアボカドを加え、ざっくり混ぜます。



② 上から長芋の千切、大葉の千切をのせます。



アボカドごはん



材料(1人分)

- ごはん…一膳
- 卵…1個
- アボカド…1/2個 一口大に切る
- 長芋 千切…20g
- 大葉…1枚 千切
- 塩こんぶ…6g

※ごはん一膳は150gとして計算しています。

エネルギー…446kcal	脂 質…17.1g	カルシウム…54mg	食 物 繊 維…6.9g
たんぱく質…12.7g	炭水化物…66.0g	鉄 分…1.8mg	食塩相当量…1.3g