

カルシウムたっぷりの朝ごはん！

栄養満点

「ふりかけおにぎり」  
スクランブルエッグ添え

【材料4人分】

〈ふりかけ〉

小松菜 ……………200g  
 花かつお ……………6g  
 桜えび ……………8g  
 天かす ……………30g  
 ゴマ油 ……………大さじ1  
 めんつゆ(ストレート)  
 ……………大さじ3

〈おにぎり〉

ご飯 ……………600g  
 ふりかけ ……………200g

〈スクランブルエッグ〉

卵 ……………4個  
 砂糖 ……………小さじ1  
 A 塩 ……………小さじ1/4  
 牛乳 ……………大さじ2  
 オリーブオイル 小さじ2

1人分  
栄養量

• エネルギー 446kcal • 脂 質 12.3g  
 • たんぱく質 15.0g • 塩 分 1.5g



★ここがポイント  
 具材の量を多めにするのが  
 オススメです。

ご飯とふりかけをまんべん  
 なく混ぜ合わせます。



4

★ここがポイント  
 小松菜はシウ酸を含まない  
 ので下茹で不要です。また、  
 小松菜は数ある野菜の中で、  
 カルシウムの王様とも言わ  
 れています。

小松菜の茎は小口切り、葉は  
 粗みじん切りにします。



1

おにぎりを作ります。



5

★ここがポイント  
 中火で2分くらいを目安に  
 煮ることで味が凝縮されま  
 す。

フライパンにゴマ油を熱し  
 を炒めます。ある程度水分が  
 とんだら、めんつゆを加えサ  
 ツと煮てから火を止めます。



2

Aをすべて混ぜ合わせ、スク  
 ランブルエッグを作ります。  
 あとは野菜やトマトを添え、  
 彩りよく盛り付けます。

★ここがポイント

オリーブオイルは材料と一緒  
 に混ぜると少量で済みます。  
 但し、フライパンの材質で不  
 向きな場合があります。



6

2をボウルに移し粗熱が取  
 れたら、花かつお、桜えび、天  
 かすを加えます。これをよく  
 混ぜ合わせれば、ふりかけの  
 完成です。



3