



## 【材料】 6人分

米	2合(300g)
クラフト切れてるチーズ	12枚
きくらげ(乾燥)	5g
ゆでたけのこ	100g
長ねぎ	1本(100g)
トマト	中3個(450g)
にんにく	1片
卵	2個
●水溶き片栗粉	
┌ 片栗粉	大さじ2
└ 水	大さじ3
ごま油	大さじ1
水	400ml
鶏がらスープの素	小さじ1
すりごま(白)	大さじ3
塩	小さじ1

## 【作り方】

1. お米は普通の炊飯の要領で炊きます。※ガスコンロの自動炊飯機能が便利！
2. チーズは斜め半分、きくらげは水（分量外）で戻して一口大に切ります。  
ゆでたけのこは薄切り、長ねぎは斜め切り、トマトは大きめのくし形切り、  
にんにくはみじん切りにします。卵は溶きほぐします。片栗粉は分量の水で  
溶き、水溶き片栗粉を作ります。
3. フライパンを熱してごま油を入れ、にんにく、きくらげ、長ねぎ、たけのこ  
を加えて炒めます。長ねぎがしんなりしたら水、鶏がらスープの素、すりご  
ま、塩、トマトを入れて一煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ  
ます。溶いた卵を流し入れ、ふわっと固まったら火を止めます。
4. 器にごはんを盛り付け、チーズをのせて「3」をかけます。

## 【使用する商品】



### 「クラフト切れてるチーズ」

やわらかな口当たりとまろやかな口どけの  
チーズ、「切れてる」便利さと豊かな風味を

### 【栄養成分表示】(1人分当たり)

エネルギー	328kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	10.3g
炭水化物	48.0g
ナトリウム	717mg
(食塩相当量	1.8g)
カルシウム	165mg