



主食

豆腐しらす丼



■材料（1人分）

- ・ご飯 茶碗1杯(150g)
- ・絹ごし豆腐 小1/2パック(75g)
- ・釜揚げしらす 25g
- ・温泉卵 1個
- ・青ねぎ 1/2本



1人分

エネルギー 433kcal たんぱく質 24.0g 塩分 1.8g

このレシピでとれる食品群



さかな



やさい



たまご



だいず製品

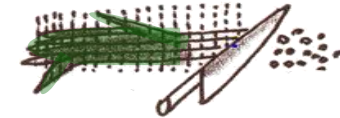
★ポイント★

市販のきざみねぎや冷凍ねぎを使うと、包丁を使わずに作れます。
火を使わずに材料をのせるだけの丼です。



■作り方（調理時間10分）

- ① 青ねぎは小口切りにする



- ② 丼にご飯を盛り、くずした絹ごし豆腐・釜揚げしらす、真ん中に温泉卵をのせて、青ねぎを散らす

★アドバイス★

半熟卵でも、おいしくいただけます。
焼きのり・大葉・ごま等を添えると風味が良くなります。お好みでしょうゆやごま油をかけると香りや、こくが増します。

