

超簡単しらす丼

※材料・分量は1人分

●しらす納豆丼

【材料・分量】

ごはん	170g
卵	1個
納豆	1パック
しらす干し(微乾燥)	大さじ3
青ねぎ	適量
しょうゆ	少々

【作り方】

- ① ねぎを小口切りにする。
- ② 卵を卵白と卵黄に分け、卵白と納豆をよく混ぜる。
- ③ 器にご飯をよそい、①・しらす干しをのせる。
- ④ ご飯の中央をくぼませて卵黄をのせ、ねぎを散らしてしょうゆをかける。

●卵とわかめの中華スープ

【材料・分量】

卵	1/3個
水	180ml
乾燥わかめ	大さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ3/4
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1
こしょう	少々
ごま油	少々

【作り方】

- ① 鍋に水・乾燥わかめ・鶏がらスープの素を入れて、中火にかける。
- ② 片栗粉を水で溶いておき、①が沸騰したら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ③ ②にときほぐした卵を入れ、鍋の中を混ぜながらかきたま汁にする。
- ④ こしょう・ごま油を入れて味をととのえる。

●アスパラガスとトマトの和え物

【材料・分量】

アスパラガス	2本
ミニトマト	3個
〈ドレッシング〉	
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1

【作り方】

- ① アスパラガスは2cm幅の斜め切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(500Wで約2分)で加熱する。
- ③ ミニトマトは半分に切る。
- ④ 別のボウルにドレッシングを作る。
- ⑤ ②③を④に入れて混ぜ合わせる。

●ヨーグルト ブドウ添え

【材料・分量】

ヨーグルト	小1個
ぶどう	2粒

【作り方】

- ① 器にヨーグルトを入れる。
- ② ぶどうを半分に切り、四葉の形に飾る。