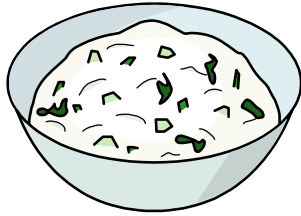
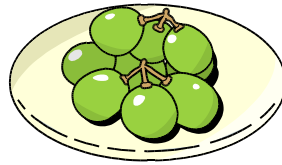


たっぷりしらすのせごはん

井上かおるさん

(食改さんによる簡単朝食レシピ)



～献立～

しらすごはん
おみそ汁
(なす・オクラ・
かぶの葉・油揚げ)
浅漬け
果物(ぶどう)

しらすのせごはん

材料(2人分)

ごはん……………300g
しらす……………50g
青しそ……………2枚
きざみのり……………お好みで
白ごま……………お好みで
塩……………0.25g
ごま油……………小さじ1

作り方(2人分)

- ① しらすはさっと湯通しする。
- ② 青しそは、千切りにし水にさらしておく。
- ③ 器にごはんを盛り、①、②、のり、ごまの順にのせる。
- ④ ③に塩とごま油をかけて出来上がり。

浅漬け

材料(2人分)

きゅうり……………1本
こぶ茶……………小さじ1/2

作り方(2人分)

- ① きゅうりは、へたを取り斜め1cmの厚さに切る。
- ② ボールに①と昆布茶を入れて、よく和える。
- ③ 10分位おいて、盛り付けする。

忙しい朝に、さっ
と食べられて、後
片づけも楽ちん
♪

