



【朝ごはんのタイトル】

簡単温玉どんぶり



【アピールポイント】

どんぶりご飯は忙しい朝でもサッとできてサッと食べられます。しらすと温泉卵をのせて麺つゆをかけていただきます。

韓国海苔と胡麻油をかけても美味しい。

野菜は具沢山の味噌汁にして食べます。前の日に多めに作っておきました。

【材料】

- * 温玉どんぶり
- ・ ごはん 1杯
- ・ 温泉卵 1個
- ・ しらす 20g
- ・ 刻みのり 少々
- ・ めんつゆ 大さじ1

* 具沢山味噌汁

- ・ 大根 5cm
- ・ 人参 1/2本
- ・ 玉葱 1/2個
- ・ さつまいも 100g
- ・ 厚揚げ 正方形1枚
- ・ 葉ねぎ 少々
- ・ 水 800cc
- ・ 顆粒だし 小さじ1
- ・ 味噌 大さじ2

* ヨーグルト

- ・ プレーンヨーグルト 50g
- ・ グラノーラ お好みで

【作り方】

・ ご飯の上にしらす、温泉卵、刻みのりをかけて食べる時に麺つゆを回しかける。

・ 材料を食べやすく切って、分量の水とだして煮る。材料が柔らかくなったら味噌を加える。お好みで葉ねぎをちらす。

・ ヨーグルトにお好みでグラノーラをかける。