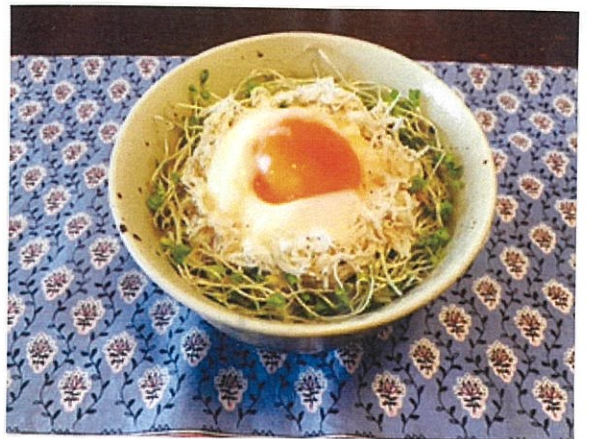


温たまのせ

しらす#

材料

- ごはん ... 1杯 (180g)
- 釜揚げしらす ... 大スプーン 4杯 (30g)
- ブロッコリー スプラウト ... 3-4つかみほど (15g)
- 温泉卵 ... 1個
- ショウゆ ... 適量



作り方

- ① ごはんの上に洗ったブロッコリー スプラウト、釜揚げしらすを盛りつける。
(しらすをくほませるようにならせると、卵がきれいにのります!)
- ② 温泉卵をのせ、しょうゆをかければ完成!!

温泉卵 作り方

- ① 湯のみのような器に卵を割って入れ、卵がかぶるくらいの水を入れる。
 - ② ^{*}必ず「つまようじなどで」黄身に穴を複数あける。
 - ③ ラップせず、500Wで50~60秒程レンジで加熱 (600Wでは40~50秒)
 - ④ 余分な水分を捨てて完成!!
- ^{*} 穴をあけないと黄身が爆発するおそれがあります。十分に穴をあけて下さい。

ブロッコリー スプラウト ♪

ビタミンC、β-カロテン、カルシウムなどが含まれています!!!