



なっトマ丼



[材料](1人分)

- ・ご飯 ... お好みの量(茶碗に1杯)
- ・納豆 ... 1パック
- ・トマト ... 30g (中サイズ1/4個程度)
- ・付属のタレ ... 1つ

(以降はお好みで)

- ・青じそ ... 1枚
- ・付属のカラシ ... 1つ

[調理方法]

- (1) ご飯を茶碗に盛る。サイコロ状
- (2) 納豆と、さいの目切りにしたトマトを付属のタレと和える。
お好みでカラシもませる。
- (3) (2)を(1)のご飯の上に盛りつける。
お好みで青じそを調理ばさみなどで細切りにして上に盛りつける。

(あまった青じその活用方法)

[材料]

- ・ベビーチーズ
- ・青じそ
- ・ハム

[調理方法]

- (1) ハムを半分切成る。
- (2) チーズを細長く半分切る。
- (3) (2)に(1)を巻く。
- (4) (3)に青じそを巻く。
- (5) (4)をつまようじでとめる。

★☆☆ 完成 ☆☆☆

