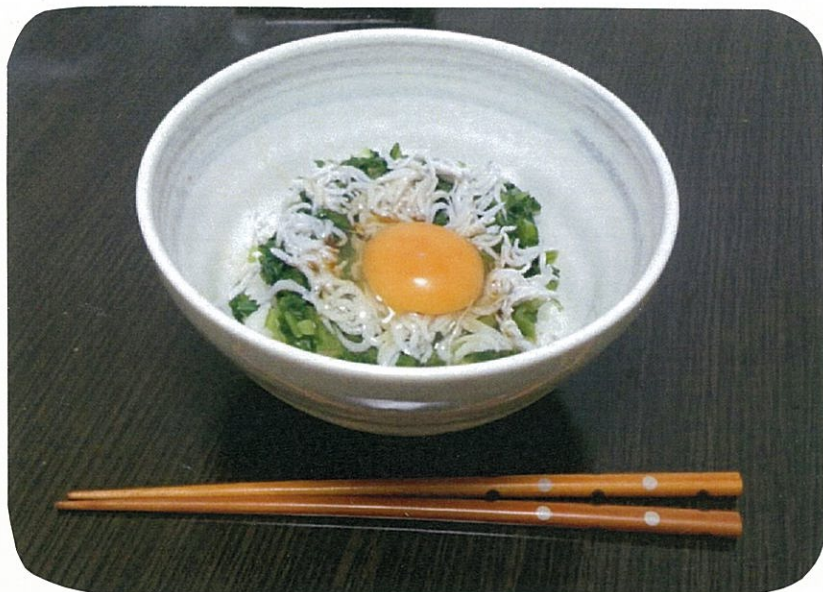


卵かけごはん ^{プラス} +



材料(1人前)

- ・ごはん — 1膳(150g)
- ・小松菜 — 1株(60g)
- ・卵(M) — 1個(50g)
- ・しらす — 適量
- ・しょうゆ — 適量

作り方

- 1 小松菜は根元を切ってから細かく刻み、レンジで1分半加熱
- 2、ごはんの小松菜、しらす、卵をのせる
- 3、しょうゆをまわしかけて完成!!
卵をくずして混ぜて食べる🍴

ポイント

- ・食べるラー油などをトッピングしても美味しい!
- ・余ったしらすはトマトと一緒に食パンに乗せてトースト(〜)もOK