

簡単 レシピ倶楽部

Recipe club

Campus Square



しらす丼

材料(2人前)

- ・しらす 40g
- ・卵黄 2個
- ・醤油 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・刻みのり 適量
- ・刻みネギ 適量
- ・白ゴマ 適量
- ・ごはん お茶碗2膳分

材料協力

- | | |
|------------|------|
| 鮮々館オオクボ | 鯛将 |
| ・卵黄、醤油、ごま油 | ・しらす |
| 刻みネギ、白ゴマ | |

作り方

1. 器に盛ったごはんに醤油、ごま油をかける
2. しらすをドーナツ状に盛り付ける
3. 真ん中に卵黄をそっとのせる
4. 刻みのり、刻みネギ、白ゴマを満遍なく広げ入れたら完成!



用意する材料はこちら

webサイトも
チェック!



監修 雨松明子さん

管理栄養士。保育園栄養士として勤務。離乳食や幼児食などの講座を開催。妊娠中に手ごねパンの楽しさに目覚め、独学で製パンを勉強。ベーカリーレインツリーという屋号で、イベント出店や手ごねパン教室を手掛けている。現在、学園都市カルチャーセンターにて「パンと焼き菓子」教室を毎月第2月曜日に開催中です。



作り方動画やレシピをダウンロード出来ます。