



豆腐丼

—1人分—



ごはん	150g	ちりめんじゃこ	適量
木綿豆腐	1/4丁	しょうが(すりおろし)	適量
きゅうりのぬか漬	4cm	ねぎ(小口切り)	適量
アボカド	1/4コ	ごま	適量
たくあん	2枚	しょうゆ	適量
大葉	1枚		
焼きのり	1/2枚		



詳しいレシピはHPをチェック！



キムチ丼

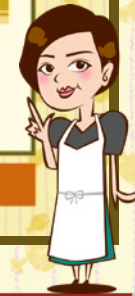
—1人分—



ごはん	150g	調味料	
白菜キムチ	50g	砂糖	小1/2
豚バラ肉	50g	酒	小2
卵黄	1コ	しょうゆ	小1
ねぎ(小口切り)	適量		



詳しいレシピはHPをチェック！



作り方

- 具材を切る。
 ・きゅうり…1cmの角切りにする
 ・豆腐…水切りして2cmの角切りにする
 ・アボカド…1cmの角切りにする
 ・たくあん…千切りにする
 ・大葉…粗みじん切りにする
- 焼きのりをちぎってごはんの上に乗せる。
- 豆腐を中央に置き、豆腐の周りに他の具材を盛り付けていく。
- しょうがを添え、ねぎとごまをふりかけ、お好みでしょうゆをかけたら完成！



作り方

- 砂糖・酒・しょうゆを合わせておく。
- 豚バラ肉を中火で炒め、火が通ったらキムチを加える。
- ①を加えて、アルコール分が飛ぶまで炒める。
- ごはんの上に③を乗せ、中央に卵黄を乗せ、ねぎをふりかけたら完成！

