



## 【釜揚げちりめん丼<sup>どん</sup>】



櫻井 恵理子 (さくらい・えりこ) さん

### 材料 (2人分)

ちりめん (釜揚げ)	100g	とびこ	小さじ2
ご飯	500g	きざみのり	少々
アボカド	1/2 コ (60g)	しょうゆ	適量
大葉	2 枚	わさび	適量
かつおぶし	6g		

### 手順

- (1) 釜揚げしたちりめんを使う。乾燥した「ちりめんじゃこ」を使う場合は、少し茹でて水気をきって使用する。
- (2) ご飯を炊いておく。
- (3) アボカドは薄切りに、大葉は千切りにする。
- (4) 炊いたご飯を丼によそい、まずは全体にかつおぶしを散らす。ちりめん、アボカドを盛り付ける。  
さらに大葉、きざみのり、とびこを盛り付け、しょうゆ (適量) をかける。  
わさびを添えたら完成。