

野菜を
手軽に

朝ごはんにもおすすめ！

しらすサラダ丼



作り方動画



材料(2人分)

ごはん	2杯(300g)
きざみのり	適量
A	
レタス	
又はベビーリーフ	50g
ミニトマト	4個
絹ごし豆腐	150g
釜揚げしらす	60g
めんつゆ(ストレート)	大さじ2

組合せで栄養バランス
をアップしよう！



組合せレシピ



作り方

1人分 エネルギー：319kcal たんぱく質：14.0g 脂質：3.7g 炭水化物：61.1g 食塩相当量：1.3g 野菜量：45g

- ① 深めの皿にごはんを平らによそい、きざみのりをちらす。
- ② ①に食べやすい大きさに切ったA、粗くくずした豆腐、しらすをのせる。
- ③ 食べる直前にめんつゆをかける。

火を使わず手軽に作ることができる
あっさりとした食べやすい丼です◎

