

タイトル 手軽に食べたい	分類 朝・ <u>昼</u> ・夕・間食・その他 <u>主食</u> ・主菜・副菜・その他		～ 作り方 ～				
*PRポイント (この料理をおススメしたい人は誰ですか?) 食欲ない母に							
イラスト OR 写真 	材料 ごはん しらす 卵黄 大葉 ねぎ きざみのり かつお節 ごま ごま油 しょう油	分量 (1人前) とんぶり 1杯 20～30g 1個 薬味として お好みで どうぞ 適量 適量	1. 大葉とねぎを刻む 2. とんぶりに 温かいご飯をよそい かつお節・きざみのり・しらす・大葉・ねぎを 順に盛り 卵黄をのせる 3. ごま油・しょう油をまわしかけ ごまを散らしたら 出来上り ～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～ 4. 味のアクセントとして納豆やササゲなど加えてもおいしいです。 5. 余った薬味を使って、おし汁を作り、卵白を 溶き入れたら一品になり、水分も摂取 できて良いかと思います。				
管理栄養士からみたおすすめポイント 			<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1198 1268 1332 1316">調理者</td> <td data-bbox="1332 1268 2045 1316">くりむ</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1198 1316 1332 1366">作成年月</td> <td data-bbox="1332 1316 2045 1366">2024. 7. 17 (令和6年度 健康課 ヘルスフード教室卒業生)</td> </tr> </table> 	調理者	くりむ	作成年月	2024. 7. 17 (令和6年度 健康課 ヘルスフード教室卒業生)
調理者	くりむ						
作成年月	2024. 7. 17 (令和6年度 健康課 ヘルスフード教室卒業生)						