

タイトル ・ホロン酢 オリーブ油の糸内豆ボウル ・アボカドのおかか和え	分類 朝・昼・夕・間食・その他 主食・主菜・副菜・その他	～ 作り方 ～																		
*PRポイント (この料理をおすすめしたい人は誰ですか?) 男性にも 出来ますよね?		<ホロン酢オリーブ油の糸内豆ボウル> 1. 丼に白飯を盛り、糸内豆と好みのスプラウトをのせ、ホロン酢とオリーブ油を適量かける <アボカドのおかか和え> 2. アボカドは、種を取り、1cm角に切り																		
イラスト OR 写真  	<table border="1"> <thead> <tr> <th>材料</th> <th>分量 (2人前)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><ホロン酢オリーブ油の糸内豆ボウル> 白飯</td> <td>300g</td> </tr> <tr> <td>糸内豆</td> <td>2ヶ (タシなし)</td> </tr> <tr> <td>スプラウト</td> <td>110g</td> </tr> <tr> <td>ホロン酢</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>オリーブ油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td><アボカドのおかか和え> アボカド</td> <td>1個</td> </tr> <tr> <td>しょう油</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>かつおぶし</td> <td>1袋 (1.5g)</td> </tr> </tbody> </table>	材料	分量 (2人前)	<ホロン酢オリーブ油の糸内豆ボウル> 白飯	300g	糸内豆	2ヶ (タシなし)	スプラウト	110g	ホロン酢	適量	オリーブ油	適量	<アボカドのおかか和え> アボカド	1個	しょう油	小さじ2	かつおぶし	1袋 (1.5g)	3. ボウルに入れ、しょう油をかけ、全体にまぶす かつおぶしを入れて混ぜ合わせる 4. 5.
材料	分量 (2人前)																			
<ホロン酢オリーブ油の糸内豆ボウル> 白飯	300g																			
糸内豆	2ヶ (タシなし)																			
スプラウト	110g																			
ホロン酢	適量																			
オリーブ油	適量																			
<アボカドのおかか和え> アボカド	1個																			
しょう油	小さじ2																			
かつおぶし	1袋 (1.5g)																			
管理栄養士からみたおすすめポイント 		<table border="1"> <tr> <td>調理者</td> <td>はらいろのみさひ</td> </tr> <tr> <td>作成年月</td> <td>(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	はらいろのみさひ	作成年月	(令和6年度 健康課 ヘルスフード教室卒業生)														
調理者	はらいろのみさひ																			
作成年月	(令和6年度 健康課 ヘルスフード教室卒業生)																			