

♡ チーズばくだんどんぶり

387kcal



材料(2人分)

ばくだん盛り合わせ

たくあん漬け…60g

オクラ…4本

いか素麺…100g

ひきわり納豆…1パック

キムチ…50g

カッターチーズ和え

青じそ…2枚

カッターチーズ…大きじ2

きざみ焼き海苔

きざみ焼き海苔 …適量

ご飯…2杯分(約300g)

作り方

- 1 たくあん漬けは1cm角に切る。オクラは塩少々(分量外)をまぶして手でこすり、電子レンジ(500w)で1分加熱して小口切りにする。
- 2 青じそはきざんでカッターチーズに混ぜ合わせる。
- 3 どんぶりにご飯を入れて、1 とほかのばくだんの具材を彩りよく盛りつけ、真ん中に2 をのせて、最後にきざみ焼き海苔を散らす。

＼ ここがポイント /



材料を用意してご飯にのせるだけなので、時間がないときにはうってつけ。いか素麺は短めのを買えば切る必要なし!