

♡ まんぷく朝ごはんどんぶり

748kcal



材料(2人分)

納豆入り卵焼き

卵…2個
納豆…1パック
細ねぎ…適量
醤油…少々
青じそ…2枚
サラダ油…適量

じゃこいんげん

ちりめんじゃこ…30g
さやいんげん…4本

【A】

醤油…小さじ1/2
砂糖…小さじ1/2
胡麻油…小さじ1/2
しょうが(すりおろし)…小さじ1/2

白胡麻…小さじ2

青菜の梅のりあえ

小松菜など…2茎
梅干し…2個
焼きのり…1/4枚分

【B】

醤油…小さじ1
みりん…小さじ1

玄米ご飯 …丼2杯分(約300g)

作り方

- 1 ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、納豆、刻んだ細ねぎ、醤油を加えて全体をよく混ぜ合わせる。
- 2 卵焼き器に油を熱してなじませ 1 の半量を流し入れ、混ぜながらまとめる。卵焼きを焼く要領で焼き、6等分に切り分ける。
- 3 さやいんげんは筋を取って3等分に切る。小松菜はラップに包む。
- 4 耐熱容器にちりめんじゃこと【A】を入れて混ぜ合わせ、3 のさやいんげんをのせる。さらに蓋をするように 3 の小松菜をのせ、電子レンジで3分(500w)加熱する。じゃこいんげんは全体をよく混ぜ合わせ、小松菜はざく切りに。
- 5 梅干しは種を取り除いて包丁で叩き、焼きのりは細かく手でちぎる。これらと、切った小松菜、【B】を混ぜ合わせる。
- 6 丼に玄米ご飯を入れ、卵焼きは青じその上にのせる。残りもそれぞれ盛りつける。

／ ここがポイント ／



じゃこいんげんは、ラップで包んだ小松菜を落とし蓋代わりにして一緒に電子レンジで加熱。手間も省けて、じゃこはカリカリに。