

♡ 釜揚げしらすと桜えびどんぶり

428kcal



材料(2人分)

釜揚げしらす

釜揚げしらす…80g

胡麻桜えび

釜揚げ桜えび…60g

※乾燥桜えびでも可
白炒り胡麻…小さじ1

大根とにんじんのサラダ

大根…50g

にんじん…20g

焼き海苔(細切り)…適量

卵黄…2個

細ねぎ(小口切り)…適量

ご飯…2杯分 (約300g)

作り方

- 1 胡麻桜えびを作る。釜揚げ桜えびと白炒り胡麻を混ぜ合わせる。
- 2 大根とにんじんのサラダを作る。大根とにんじんは細切りにして水にさらす。
- 3 丼にご飯を盛りつけ、釜揚げしらすと **1** と水気をよく切った **2** を盛りつけて、真ん中に焼き海苔と卵黄をのせ、細ねぎを散らす。

＼ここがポイント／



刺身のつまに見立てた、大根とにんじんのサラダ。シャキッとした食感と薬味がアクセントになり最後まで飽きずに食べられます。