

## 「かんたん 栄養たっぷり丼」

材料：絹ごし豆腐150g（小サイズ・1パック）

温泉卵1こ

ごはん茶碗1杯

A：青ネギ小口切り 適量、ごま 適量、かつお節 1袋（小サイズ）、  
刻みのり 適量、だし汁 適量、カレー粉パウダー（お好みで）

B：めんつゆ・減塩しょうゆ 適量

作り方：①ごはんを丼に入れる。絹ごし豆腐をつぶして加える。

②あたたかいだし汁を加える。Aと温泉卵を加えて盛り付ける。

③Bを加えて、おこのみでカレー粉パウダーをふりかける。

### 作品のコメント

冷たいだし汁でもさっぱりおいしいです。

食欲がないときでも、食べやすいです。たんぱく質たっぷりです。