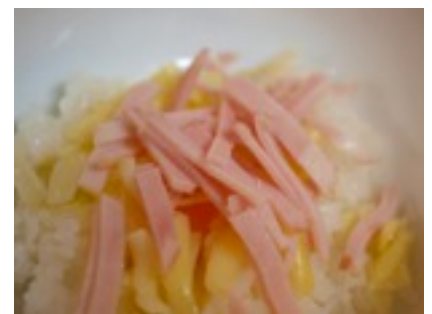


ウララ矯正歯科クリニック

Contact Info: Office :052-252-8217

E-mail: info@ulala-ortho.com

お手軽簡単まぜまぜ丼

作り方

- 1, 丼にごはんを入れ、真ん中をくぼませて卵を割り入れる
- 2, その上にチーズ・ハムをのせて軽くラップをかける
- 3, レンジ (600~700W) で90秒加熱 (白身がうっすら白くなるのが目安)
- 4, ラップしたまま余熱でタマゴを加熱する
- 5, 出来上がったら、白ごま・かつお節・ネギを適量のせる
- 6, 食べる时候にお好みでしょうゆをかける

加熱する前のタマゴの黄身は、ツマヨウジで3カ所ほど刺して黄身に均一に火が通るようにしましょう。食べるときには思いっきり混ぜ混ぜしてください (笑) 火を使わないので、お子様でも安心して作れる料理です。白ごま・ネギはたっぷり振りかけるとおいしいですよ! チリソースやマヨネーズなどを少し加えてもいい感じですよ♪

材料

- ・御飯…茶碗軽く1杯
- ・タマゴ…1個
- ・ハム…1枚
- ・溶けるチーズ…適量
- ・白ごま…適量
- ・かつお節…適量
- ・万能ネギ…適量
- ・しょうゆ…お好みで