

大豆小だぬき丼

卵と大豆のソフトな歯触りときぬさやの風味がマッチし、食べやすい仕上がり。

(ご飯 50 g で 153.5kcal)

【材料】(1 人分)

ご飯	50～70 g
軟らかく煮た大豆	大さじ 2
揚げ玉	15 g
卵	1/2 個
のり	適量
だし汁	1/2 カップ
しょうゆ・みりん	各大さじ 2
きぬさや	1 枚

【作り方】

だし汁、砂糖、しょうゆ、みりんと大豆を煮る。揚げ玉を加え、溶いた卵を入れる。熱々のご飯にちぎった海苔をのせ、その上に具をかける。最後に茹でたきぬさやを添える。

