

オススメ朝ごはん☆



◎朝ごはんを食べたほうがいいよね、でも時間がない・・・そんなときでも簡単に作れて、食事バランスがばっちり（主食・主菜・副菜のそろった）の朝食メニューを教えてください！

料理名：

トマトとしらすのさっぱり丼 豆腐の味噌汁(野菜たっぷり)



トマトの酸味を青じその風味でさっぱり！
食欲のない朝にもおすすめです。豆腐や野菜の入った味噌汁を組み合わせると栄養バランスがよくなります。

(材料 1人分)

ごはん	300g
しらす	大さじ2
トマト	1個
青じそ	2枚
しょうゆ	大さじ1
白ごま	小さじ1
きざみのり	1つまみ

(作り方)

- ①トマトは湯むき※して角切りにし青じそはせん切りにする。
- ②ポウルに①としらすを入れ、しょうゆで和える。
- ③ごはんを盛り、②をのせ、白ごま、きざみのりを散らす。

※湯むき・・・トマトのへたを取り、熱湯にくぐらせ冷水で冷やして皮をむく。