







ちくのりたま丼



ただの卵がけごはんではない！！
少しの工夫で絶品に！！

材料

- 卵 1個 
- しoux小さじ 
- ちくわ 1本 
- 刻みネギ (つまみ) 
(冷凍・そのまま使え)
- のり お好み 
(ごはんをあほう程度)
- ごはん 1杯 

作り方

- ① 卵を小皿に割り、しouxを入れ、混ぜる。
- ② のりを手で食べやすい大きさに切り、ごはんの上へのせる。
- ③ ちくわも手で食べやすい大きさにちぎって②の上へのせる。
- ④ ③の上から①をかけ、刻みネギをのせ、完成！！