

# 〔栄養た、ふ、ツドン〕

## (材料)

- ご飯
- 納豆
- かつおぶし
- 卵

## (作り方)

- ① 茶わんに ご飯を盛る。
- ② ご飯の上に納豆、そしてかつおぶしをのせる。
- ③ 最後に真ん中に生卵か温泉卵をのせて出来上がり。

※ 味つけは納豆のたれやしょうゆなどお好みでかけて下さい。



お好みで  
かつおぶしを  
青のりにかえ  
てもいいかも