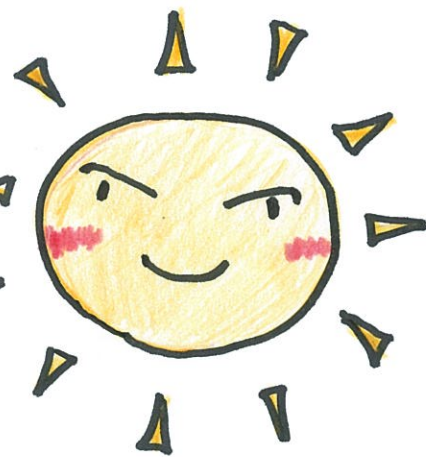


一日の「粘り」は朝ごはんから



ねばたま丼



材料

- ごはん・・・お茶碗一杯
 - めかぶ・・・1パック
 - 納豆・・・1パック
 - たまご・・・1個
 - しょうゆ
 - いらごま
 - ごま油
- お好みで

作り方

- ① 納豆はパックのたれを入れてかき混ぜておく
- ② 茶碗にごはん、めかぶ、納豆の順で中央をややくぼませるようにして盛り付ける
- ③ 中央のくぼみにたまごをのせたらできあがり！

お好みでしょうゆ、ごま
ごま油をかけても
おいしいぞ！

