

朝から元気になろう！！

さっぱり豆腐丼



●材料
ごはん
豆腐
レタス
いりごま

分量
150g
1/3丁 (70g)
一枚 (20g)
適量

～一口×モ～

- ・四季に関係なく食せる！
- ・湯豆腐にしてもおいしい！

A

ポン酢
ごま油

大さじ1
小さじ1



作り方

1. レタスはさっと洗い、食べやすい大きさにちぎる。
2. 豆腐は1/3丁切り、手で少しつぶしておく。
3. ポン酢とごま油は混ぜ合わせておく。
4. どんぶりにごはんをよそい、①、②、をのせ、Aをかけ、いりごまをちらす。