

ぱっとごはん いいネ!No1

【材料 1人分】

ごはん	茶碗 1 杯
冷凍ほうれんそう	1 つかみ
長ねぎ	1/3 本
油	少々
木綿豆腐	150g
かつおぶし	1 パック
塩こんぶ	ひとつまみ
白ごま	適量
めんつゆ	適量
味のり（韓国のもでもOK）	適量
カクテキ	少々

【作り方】

- ① 長ねぎを小さめに切る。豆腐はパックから出してザルにのせておく。
- ② フライパンで油少々を熱し、野菜を炒める。
- ③ ②にかつおぶし、塩こんぶ、白ごまを入れて炒め、最後に水を切った豆腐を手でくずしながら加え、やさしく混ぜる。
- ④ ③をめんつゆで味付けする
- ⑤ 器にごはんをよそって味のりをバラバラに敷き、その上に豆腐の具をのせ、カクテキを添えて出来上がり

【オススメコメント】

お米が大好き
常備食材をフル活用



💰 1人分のおおよその値段 100円

★一人暮らしの10代・20代におすすめ