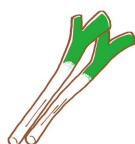


パワーアップ朝ごはん

『レンジでパパッと！なす飯』

<材料 4人分>

	ご飯	720g
	ねぎ	20g
A	なす	2本
	油揚げ	2枚
	しょうが	少々
	水	90g
B	ごま油	5g
	めんつゆ	30g



<作り方>

- ① ねぎは小口切り、なすは1cm幅の短冊切り、油揚げは1cm幅、しょうがはみじん切りにしておく。
- ② Aを混ぜ合わせ、ラップをしてレンジで500w8分加熱する。
- ③ ②にBを混ぜ合わせ、4等分したご飯の上にかける。
- ④ ねぎを上に乗せて完成。

