




<b>タイトル</b> ・豆腐としらすのつけ丼 ・トマトのいちみつマリネ	<b>分類</b> (朝・昼・夕・間食・その他) (主食・主菜・副菜・その他)	~ 作り方 ~ <トマトのいちみつマリネ> 1. ミニトマトはハタを取り、水洗いし、半分は切る																										
*PRポイント (この料理をおススメしたい人は誰ですか?) 忙しい朝に、カンタンに済ませたい方		2. 全体に塩を振り、いちみつとオリーブ油をかけ、冷蔵庫で冷やす																										
イラスト OR 写真  	<table border="1"> <thead> <tr> <th>材料</th> <th>分量 (2人前)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>白飯</td> <td>400g</td> </tr> <tr> <td>絹ごし豆腐</td> <td>1/2丁</td> </tr> <tr> <td>釜揚げしらす</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>焼おろし</td> <td>1枚</td> </tr> <tr> <td>大葉</td> <td>2枚</td> </tr> <tr> <td>しょう油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>白ごま</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>10ヶ</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>いちみつ</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>オリーブ油</td> <td>適量</td> </tr> </tbody> </table>	材料	分量 (2人前)	白飯	400g	絹ごし豆腐	1/2丁	釜揚げしらす	30g	焼おろし	1枚	大葉	2枚	しょう油	適量	ごま油	適量	白ごま	適量	ミニトマト	10ヶ	塩	少々	いちみつ	大さじ1	オリーブ油	適量	<豆腐としらすのつけ丼> 3. 丼に白飯を盛り、仕上げに焼おろしと豆腐・しらすをのせ、炙りた大葉をのける 4. 食べ直前にしょう油・ごま油・白ごまを適量かける 5.
材料	分量 (2人前)																											
白飯	400g																											
絹ごし豆腐	1/2丁																											
釜揚げしらす	30g																											
焼おろし	1枚																											
大葉	2枚																											
しょう油	適量																											
ごま油	適量																											
白ごま	適量																											
ミニトマト	10ヶ																											
塩	少々																											
いちみつ	大さじ1																											
オリーブ油	適量																											
管理栄養士からみたおすすめポイント 		調理者: はりしるのみさし 作成年月: _____ (令和6年度 健康課 ヘルスフード教室卒業生)																										