

パパッと！
のせるだけ

バンバンジーどん

調理時間

10分

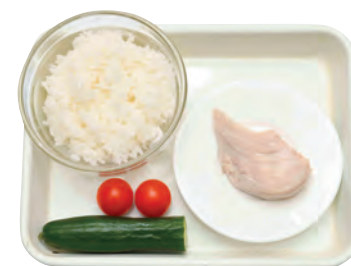
…サラダチンでかんたんランチ♪

包丁

Delicious😊

Recipe

材料 1人分



+



温かいごはん …… 茶わん1ばい
きゅうり …… 1/2 本
ミニトマト …… 2こ
市販のサラダチキン(プレーン) …… 50g (1/2 枚くらい)
ごま油 …… 小さじ1
市販のごまだれ …… 大さじ1



作り方

1



きゅうりを水であらい、包丁でななめにうすく切り、さらに細長く切る。

2



ミニトマトはヘタを取って水であらい、包丁で半分に切る。

3



サラダチキンを手で細かくさく。

4



ごはんを器にもって、その上に1のきゅうりをのせる。

5



4の上に3のサラダチキンと2のミニトマトをのせ、ごま油とごまだれをかける。

メモ

Memo

ごまだれのかわりに、
ポン酢やしょうゆ、
マヨネーズを
かけてもいいよ。



たらことうふどん

調理時間

10分

Enjoy a meal

・とろけるとうふとたらこで、
・クリーミーどんぶり！
.....



キッチンバサミ

+



レンジ

材料 1人分



+

Recipe

温かいごはん 茶わん1ばい
とうふ(きぬ) 150g (やく 1/2 丁)
たらこ 1はら
片栗粉 小さじ 1/2
水 大さじ 4 (60mL)

トッピング (おこのみで。なくてもOK)

小ねぎ 1本
※市販の「きざみ小ねぎ」
(→9ページ) 大さじ1を使うとべんり

作り方

1



とうふを耐熱ボウルに入れ、スプーンで食べやすい大きさにする。ラップをふんわりとかぶせ、電子レンジ 500W で1分～1分30秒温める。

2



たらこはスプーンの先で横に切れこみを入れ、なでるようにしてうす皮から中身を取り出してほぐす。

3



別の耐熱ボウルに片栗粉と水を入れてまぜ、2のたらこを加えてよくまぜる。ラップをふんわりとかぶせ、電子レンジ 500W で1分30秒温める。

4



電子レンジから取り出してスプーンでまぜ、もう一度ラップをかけ、さらに電子レンジ 500W で1分ほど温める。

5



ごはんを器にもり、その上に1のとうふをのせて、4をかける。おこのみでトッピングの小ねぎをちらす。

トッピング



小ねぎは水であらい、キッチンバサミで細かく切る。