

スタミナやきとり丼 レシピ監修：ののこ

材料

ご飯 1 膳 焼き鳥缶 1 缶 小ねぎ 1 本 韓国海苔 8 切 4 枚 いりごま (白) 大さじ 1 卵黄 1 個
にんにくチューブ 小さじ 1 ごま油 小さじ 1 ラー油 少々

レシピ

1. 耐熱のボウルに焼き鳥缶をタレごと入れラップをしてから、レンジ (600W) で 30 秒加熱する。
2. ボウルをレンジから取り出し、炒りごま、にんにくチューブ、ごま油、ラー油を入れてよく混ぜる。
3. ご飯を入れた器に韓国のりをちぎって敷き詰める。
4. その上にボウルの中身をのせる。
5. 小ネギを細く切り上のにのせる。
6. 真ん中に卵黄をのせて完成。



鮭フレーク de 丼 レシピ監修：西山茉希

材料

ご飯 1 膳 鮭フレークスプーン 2 杯 きゅうり 適量 生タマゴ 1 個 韓国海苔 適量 白ごま 適量 ごま油 適量
バター 適量 黒こしょう 適量 めんつゆ 適量

レシピ

1. 鮭フレーク、韓国海苔、白ごま、ごま油をご飯に混ぜる。
2. きゅうりを細切りにしてバターと黒こしょうで炒める。
3. 炒めたらきゅうりをご飯に乗せて生タマゴを落とす。
4. めんつゆを掛けて完成。



わさびバターコンビーフ丼 レシピ監修：リュウジ

材料

ご飯 1 膳 コンビーフ 半個 小ねぎ 適量 バター 5 g わさび 適量 黒こしょう 適量 めんつゆ 小さじ 2

レシピ

1. コンビーフ半個をレンジ (600W) で 30 秒加熱する。
2. コンビーフをご飯のにのせる。
3. 小ネギを切って散らす。
4. バターをのせる。
5. わさびをバターの上のにのせる。
6. 黒胡椒をかける。
7. めんつゆをかければ完成。

