

カンタン釜揚げしらす丼

「医食同源（いしょくどうげん）」。

日頃からバランスの取れた美味しい食事をとることで病気を予防し、治療しようとする考え方で、これは中国の薬食同源思想から着想を得て、近年、日本で造語された言葉です。

季節にあった新鮮な物、安全な物を食べることは妊娠しやすい身体作りにも繋がります。

そこで、超カンタンなレシピを栄養士さんに考えてもらいました♪



kodakara recipe

朝の忙しい時間にもオススメです♪

基本の材料（1人前）

- 雑穀ご飯または玄米ご飯 一膳分
- 釜揚げしらす 30g
(夏や冬にはちりめんなどで代用)
- 薬味ねぎ 適量
- 切り海苔 適量
- 炒りごま 適量
- かつお節 適量
- 卵黄 1個分

お好みで、季節感のある野菜などをプラスするなど工夫も◎



◆ 作り方

- ① どんぶりにご飯を盛り、かつお節と切り海苔をまんべんなく広げる。
- ② 「①」の上に、釜揚げしらす（または、ちりめん）をドーナツ状に盛り付け、その真ん中に卵の黄身をそっとのせる。
- ③ どんぶり全体に、薬味ねぎと炒りごまをたっぷり散らす。
- ④ お好みで、季節の野菜などを添えて完成。
醤油を少しだけ垂らし、黄身をつぶして混ぜながら食べてください♪

ワンポイント Advice

トッピングには季節の野菜を選んでみるのもいいでしょう。

例えば、春には茹でた菜の花、夏には茹でて小さく切ったオクラや刻んだ大葉。秋には茹でたほうれん草、冬にはしょうがの千切りなど。