

めんたい美肌丼

学校名	女子栄養大学
チーム名	KOMEの集い。
メンバー	4名
調理時間	5分（炊飯除く）



ポイント	<ul style="list-style-type: none">火を使わずにご飯にのせるだけ！美味しく手軽に食べられるヘルシーな丼ぶり。美肌と若がえりが期待できる明太子や疲労回復に効果がある長芋、普段不足しがちな豆製品も摂取できるので忙しいOLさんにもピッタリ！ごま油の香ばしい風味と長芋をザクザク切ることで食感も楽しめる一品です。
------	---

材料（1人分）		調理手順
ご飯	150g	<ol style="list-style-type: none">① 丼ぶりにご飯を盛る② 豆腐をフォークで潰し、ご飯の上のにせる③ 明太子を豆腐の上のにせる④ 長芋をザクザク切り③のにせる⑤ しょうゆとごま油をまわしかける⑥ きざんだ青ねぎとのりをのせて完成！ <p>※ ごま油でなくバターを使用する場合は、バターを電子レンジで1分程度加熱し、少し溶かしてから食べるようにしてください。</p>
豆腐	120g	
明太子	20g	
長芋	30g	
青ねぎ	適量	
きざみのり	適量	
ごま油 又はバター	少々	
しょうゆ	小1/2	