

簡単しらす丼



で時短レシピ
30分

旬の春しらすで、簡単しらす丼をご紹介します!しらすのカルシウムに加え、健康特性たっぷりのスペイン産エクストラバージンオリーブオイルで栄養バランスもバッチリ。温玉さえあれば、あとは丼のご飯に乗せるだけ。レシピをどうぞ!

スペイン産オリーブオイル、#最高品質の味わい


材料

- スペイン産エクストラバージンオリーブオイル 大さじ1
- 釜揚げしらす 60g
- ごはん 1杯
- 海苔 適量
- シソの葉 3枚
- ごま ひとつり
- 醤油 適量
- 卵 1個

作り方

1. 温玉を作る。鍋にお湯を沸騰させ、火を止めて卵を入れ、蓋をせずそのまま15分おいてから水で冷やす。
2. 丼にご飯を盛り、その上に細く切った海苔を広げ、オリーブオイルをひとかけする。
3. シソの葉を何枚か置き、しらすを真ん中をくぼませて盛り付け、温玉をそっと入れる。
4. 白ごまを振って、醤油を少し垂らし、上からスペイン産エクストラバージンオリーブオイルをひとまわしして完成!



スペイン産
オリーブオイル 

WORLD LEADERS