

ここがポイント！



いつもの干物が焼いてほぐし大根おろしを添えるだけでお手軽どんぶりに変身。小さなお子様からご年配の方まで食べやすく人気のレシピです。

材料 2人前

アジ干物	1～2枚
ごはん	茶碗2杯分
青菜の漬け物	
またはキュウリ塩も	適量
大根	10cm位
おろしショウガ	1/2片分
炒りゴマ	適量
正油	適量

私の工夫

作り方

- 1.アジ干物は焼いて骨をのぞき、身だけをほぐしておく。
- 2.青菜の漬け物は刻んでおく。なければキュウリの薄切りを塩もみし水気をしぼっておく。
- 3.大根は皮をむいておろし、固めにしぼっておく。
- 4.器にごはんを盛り、炒りゴマを散らし、①～③をのせ、おろしショウガを添える。お好みで正油をかけていただく。