

ねこんぶだしの たまごかけごはん

定番の時短料理たまごかけごはん。
お醤油が定番ですが、だしをかけても
絶品なのをご存知でしたか?
だしのコクとたまごのまろやかさでさらに
おいしく、さらにだしで減塩効果+たま
ごの栄養素でヘルシー!なので、日々
のご飯にはもちろん、おつまみにもシメ
にも最適です。ねこんぶだしでたまご
かけごはんをもっと楽しもう!



もっと+ アレンジレシピ



アボカドとトマトの たまごかけごはん

- ①ねこんぶだしとオリーブオイルと
黒胡椒を合わせる。
- ②食べやすい大きさに切ったアボカドと
トマトに①を絡めてごはんの上に盛る。
- ③中央に黄身をのせて完成。

雲のふわもち たまごかけごはん

- ①卵を半日以上冷凍する。
- ②解凍した卵を割り、白身と黄身に分け、
黄身はねこんぶだしに15分ほど漬ける。
- ③白身は泡立て器でメレンゲにし、
ごはんの上に盛る。
- ④中央に黄身をのせて完成。

+1 ちょっと一手間でもっとおいしい!
アレンジレシピ

元気モリモリ!
**フライド
ガーリックチップ**
パリパリとした食感と
にんにくのうまみが
エッセンスに!

一気にイタリアン!
チーズ
チーズにオリーブオイルと
黒胡椒をまわしかければ
まるでカルボナーラ!

こってりまろやか
バター
バターでコクをプラス!
ちょっぴり軽節をちらし
ても◎

ピリッと刺激
一味
たまごのまろやかな味に
ピリッと締まりを!

冷凍卵の黄身だし漬けは
もちぶるの新食感!

キムチと大葉の たまごかけごはん

- ①ねこんぶだしとオリーブオイルと
白ごまを合わせる。
- ②キムチと①を絡めてごはんの上に盛り付け
刻んだ大葉をちらす。
- ③中央に黄身をのせて完成。

