

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

チーズ
オーブン
まちがいなし!
チーズと一緒に
お召し上がり
ください。

- 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

間違
いなし!

- 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、白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。



キムチと大葉の たまごかけごはん

食
べ
な
い
時
に

- 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。



+1 アレンジレシピ

ちょっと一手間でもっとおいしい!

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!

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!

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◎