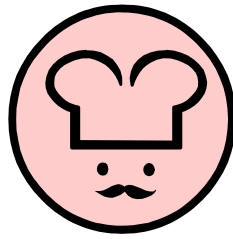


男の料理教室オススメレシピ紹介



三色丼

《材料》	《4人分》	《作り方》
ご飯	小丼4杯	① 鮭の切身を焼く。
鮭の切身	4切れ	② 野沢菜は細かくきざむ。
卵	5～6ヶ	③ ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩、酒を混ぜ合わせる。
野沢菜	1袋	④ 焼き上がった鮭は皮と骨を取り、身をほぐす。
のり	1枚	⑤ 丼にご飯をもり、いり卵、鮭、野沢菜をのせ盛りつける。
砂糖	大3	
塩	少々	
酒	少々	