



## 3/30(火) 無限ニラ玉丼

(材料)

にら  
ツナ缶  
おろしにんにく  
ごま油  
顆粒だし  
めんつゆ  
卵黄  
ごはん  
ごま

- ① ボウルにめんつゆ、おろしにんにく、ごま油、顆粒だしを入れて混ぜる。
- ② 刻んだにらとツナも加えて更に混ぜてなじませる。
- ③ 温かいごはん②をのせ、中央に卵黄をのせてごまを振る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。