

## うなとろろ丼

ウナギにとろろを添えることで、のど越しがよく、消化もよくなります。



## 魚肉ソーセージ焼きそば

しょうががきいた中華風焼きそば。魚肉ソーセージの代わりに、豚肉を多くしても。酢をかけてもおいしいです。



## 焼き鳥缶と三つ葉の卵とじ丼

先に焼き鳥缶の身と汁、そのほかの具材と調味料を合わせて加熱し、最後に卵でふわっととじます。



## ジャージャーうどん

無塩ゆでうどんを使って減塩に。もやしがあればきゅうりを1本使い、ゆでた青菜などを添えても。そばろ丼にしても。

