

# プロティンそばろじゃこ丼

## <材料>

プロティン	50g	エコー	10粒
水	100cc	ぽん酢	1本
ごま	大さじ2	バイオC顆粒	1本
万能ねぎ	適量	グルコエイド	1本
じゃこ	25g	プルーン	お好みで
だし汁	100cc		



## <作り方>

- ①プロティーンと水を泡立て器で混ぜてそばろ状にする。
- ②①とだし汁、エコー（中身だけ）をよく炒る。
- ③出来たプロティーンそばろとゴマ、じゃこをあえて、万能葱をのせる。

## 《タレの作り方》

馬路村ぽん酢にバイオC顆粒、グルコエイド、プルーンをぽん酢の瓶にいれよく混ぜ合わせれば出来上がり！  
用途色々です！（抗酸化作用のあるドレッシングです）



802 馬路村ぽんず



822 おいしいだし 300g