

男の親子料理 ネバネバ丼



宮下泰史さん・龍之介さん(玉川)

おすすめポイント

- 丼にしてもよし、副菜としてもよい。
- つゆを変えて日本そば、ラーメンにもよく合います。

1人分	
エネルギー	325kcal
塩分	0.5g

<4人分の材料>

ごはん	150g×4人分
オクラ	8本
モロヘイヤ	100g
納豆	2パック(80g)
味付けのり	適量
青じそドレッシング	大さじ2



<作り方>

- ① オクラ、モロヘイヤは茹でて切る。
- ② ①を納豆と合わせ、青じそドレッシングで味を整える。
- ③ ごはんの上に味付けのりを細かくしたものを散らし、その上に②をのせる。
※卵黄をのせると、もっとパワーがあるよ。

調理上の注意点など

●オクラの茹で過ぎに注意