



オクラ納豆どんぶり



エネルギー
363
kcal

塩分
1.0
g

野菜量
80
g

(1人分)

材料 【2人分】

オクラ(冷凍) 100g
ミニトマト 4個
納豆 2パック
付属のたれ 2パック分
ごはん 茶碗2杯
かつお節 小1袋
しょうゆ 小さじ1

作り方

- 1) 冷凍オクラを解凍する。ミニトマトは4等分に切る。納豆は付属のたれと混ぜておく。
- 2) 器に温かいご飯を盛り、かつお節をのせてしょうゆをふる。
- 3) オクラ、トマト、納豆を彩りよく盛りつける。



対象
どなたでも

Cooking Point

- 1品で主食・主菜・副菜がそろいます。
- もっとねばねばを楽しみたい方は、すりおろした山芋(冷凍が便利)をプラスするのもおすすめです。
- 好みにチーズを入れると、トマトとの相性が良く、味がまろやかになります。