

◎ ねばねばご飯

<材料>

オクラ	4本
ひきわり納豆	2パック
濃口醤油	小さじ1
かつおだし	小さじ1
かつお節	3g
ご飯	大人茶碗4杯

(作り方)

- ① オクラを塩もみしてから湯がき、7mm幅に切る。
- ② ☆と①を混ぜて、ご飯にのせて完成。

* 醤油とかつおだしは付属の納豆のタレでも代用できます。

◎ ワンポイント

とろろ芋を荒く切って混ぜても、食感がよくなって美味しいです。