

優秀賞 コース1 (時短バランスめし)  
「ねばねば丼」



レシピ

【材料】 (1人分)

- ご飯……………150g
- キハダマグロ (刺身用) ……70g
- 長芋……………50g
- 納豆……………40g (1パック)
- 冷凍オクラ……………30g
- 醤油……………18g (大さじ1)
- 焼きのり……………1g
- ごま油……………0.5g

【作り方】

※既に茹でられてある冷凍オクラを解凍させておく。

- ① マグロ、長芋を角切り、オクラを輪切りする。納豆は混ぜておく。
- ② 丼にご飯を入れる。
- ③ ①をご飯の上のにせる。
- ④ 醤油とごま油をかけ、焼き海苔をのせる。