

元気ねばねば丼

オクラとなめこの糸を引くような粘り気が特徴。

みょうがと梅干しで味にアクセントをつけた。

(ご飯 50 g で 81.5kcal)

【材料】(1 人分)

ご飯	50～70 g
オクラ	1 本
なめこ	1/4 パック
みょうが	1/2 個
梅干し	少々
酒・しょうゆ	各少々
刻み昆布	少々



【作り方】

オクラに塩を振って板ずりし、熱湯で茹でた後に刻む。みょうがは半分に切り、さっと湯通しして切る。なめこは電子レンジで加熱。種を取り除いた梅干しをまな板の上でたたき、酒としょうゆを混ぜる。オクラなどと混ぜ合わせ、ご飯にのせる。