

いか・納豆とろろ丼

イカの刺身と納豆、とろろを混ぜて食べる。粘り気と梅肉の酸味、大葉の風味がマッチしている。

(ご飯 50 g で 119.5kcal)

【材料】(1 人分)

ご飯	50~70 g
いか刺身	20 g
納豆	1/3 パック
長芋	30 g
大葉	1 枚
割り醤油	適量
梅肉	少々



【作り方】

いかは細く刺身に切り、長芋はすり下ろす。大葉は細かくみじん切りにする。すった長芋に納豆を混ぜ合わせ、ご飯にかける。細く切ったいかの刺身を真ん中へのせ、上に梅肉をつけ周りに大葉を散らす。好みの量の割り醤油を回しかける。