



肌の健康にネバネバ成分

【なめこ、オクラ、山芋の丼】 1人分 442kcal 塩分 1.7g

それぞれの味が楽しめる丼。
梅干しの酸味でさっぱりと食べられます。



■材料 (4人分)

●玄米…1カップ ●米…1カップ ●山芋…400g ●白だししょうゆ…大さじ2 ●なめこ…1袋 ●オクラ…12本 ●モロヘイヤ…1束 ●納豆…小1パック ●梅干…大2個 ●青のり…少々

■作り方

1. 玄米と米を合せて洗い、1時間程水に浸します。炊飯器で普通よりやや多めの水加減をして炊き上げます。
2. 山芋はすりおろし、白だししょうゆを加えて混ぜます。なめこはさっと湯通しをして水にとって冷し、水気を切ります。
3. オクラはガクを除いて塩ずりしてゆでて冷し、小口切りにします。モロヘイヤは、さっと塩ゆでして冷し、水気を取って細かく刻みます。
4. 丼に(2)(3)と納豆をのせます。種を取ってたたいた梅干を添えて青のりをかけます。