

主食

醤油麴でねばねば丼

[1人分] エネルギー：319kcal 塩分：0.4g たんぱく質：10.5g 脂質：4.9g 食物繊維：5.6g



材料 [2人分]

- 玄米ごはん：2杯（300g）
- オクラ：2本
- みょうが：2本
- 小ねぎ：2本
- 納豆：1パック
- めかぶ：1パック
- 酢：小さじ1
- 煎りごま：小さじ2
- かつお節：1袋
- しらす：お好みの量
- 醤油麴：お好みの量

作り方

1

オクラはがくの周りをカットし、塩を振って板ずりします。熱湯で1分ほど茹でて、小口切りにします。

2

みょうがは縦半分にカットして薄切り、小ねぎは小口切りにして納豆と混ぜます。

3

めかぶは酢と混ぜておきます。

4

お茶碗に温かいごはんを盛り、具材を盛り付け、醤油麴をかけて混ぜてお召し上がりください。

【ワンポイントアドバイス】

- 醤油麴の作り方は下記ページをご参照ください。
「醤油麴」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/284>