



※写真はイメージです。

サクサク、ネバネバの食感と夏向きのさっぱり味が食欲増進、スタミナアップ! オクラ納豆長いも丼

材 料 (4人分)

オクラ	10本
納豆	1パック(50g)
長いも	(正味)150g
長ねぎ	1/2本
温かいご飯	小井4杯分(720g)
焼きのりのせん切り	1/2枚分
しょうゆ・練りわさび	各適量
塩・酢	各少々

作り方

1. オクラは塩をまぶしてまな板でこすり、塩をつけたまま熱湯でサッとゆでて水に放し、小口切りにする。
2. 長いもは皮をむいて酢水に放し、水気を拭いてザクザクと切る。
3. 長ねぎは小口切りにする。
4. まな板の上で1・2・3・納豆を合わせ、包丁で細かくたたき混ぜる。
5. 小井にご飯を盛って4を等分のにのせ、焼きのりを散らす。練りわさびをしょうゆで溶き、回しかけていただく。