

スタミナネバネバ丼！

MEGUMI さん

オクラ たまご

材料・作り方 (4人分)

オクラ…………… 10 本
長いも…………… 500g
納豆…………… 4 バック
めかぶ…………… 4 バック
ブロッコリースプラウト…… 少々
ゆかり…………… 少々
たまご (お好みで)…………… 4 個
しょうゆ…………… 適量
ごはん…………… 適量

1. オクラを下ゆでする。
2. 深皿にビニール袋をしき、その中に小口切りしたオクラ、すりおろした長いも、納豆、めかぶを入れしょうゆをたらし、混ぜる。
3. どんぶりにごはんをよそい、2をかける。
(※2のビニール袋をしばり下の方を切り絞り出すと、お皿が汚れず洗い物が減ります)
4. ゆかり、ブロッコリースプラウトをのせ、たまごをおとす。

(調理時間 15 分)

