

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分
85g

<p>料理名</p> <h2 style="text-align: center;">ねばねば丼</h2>	
<p>コンセプト</p> <p>1皿で 野菜がたっぷりとれる料理</p>	

材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 10分)
オクラ ながいも なめこ めかぶ 納豆 のり 長ねぎ	4本 80g 1袋 100g 1パック 1枚 3cm	①オクラは塩もみしてみじん切り、ながいもはせん切りにする。長ねぎはみじん切りにする。 ②なめこは熱湯でさっとゆで、みじん切りにする。 ③のりは細かく切る。 ④ご飯にのりをかけ、長ねぎ以外の材料を均等にのせていく。 ⑤長ねぎを散らし、わさびしょうゆをかける。
ご飯 { わさび しょうゆ	適量 適量 大さじ2	

推進員からのワンポイントアドバイス！

- 火を使わないで作れるので、調理が簡単！
- 野菜をたっぷりのせるので、とってもヘルシー！
- 夏の疲れがたまる時期に、おすすめの一品です。