

# オクラとトマトの納豆のネバネバ丼

## 材料：1人分

ごはん・・・150g  
木綿豆腐・・・100g  
トマト・・・1/2個  
オクラ（冷凍）・・・1本分  
納豆・・・1パック  
(A)しょうゆ・・・大さじ1  
(A)ごま油・・・小さじ1  
(A)酢・・・小さじ1  
(A)砂糖・・・小さじ1  
(A)白すりごま・・・小さじ1  
きざみ海苔・・・適量

## 作り方

1. 冷凍オクラは解凍しておく。
  2. トマトは1cmの角切りにする。
  3. ボウルに木綿豆腐を入れて一口大にスプーンで崩す。
  4. Aの調味料を混ぜておく。
  5. 納豆を混ぜ合わせ、1、2、3、4を加えて混ぜ合わせる。
  5. 丼にご飯をよそい、5をのせ、きざみ海苔をかけて出来上がり。
- ※調味料はお好みで調整してください。

エネルギー：484Kcal 塩分：2.1g（1人前）

## 納豆は組み合わせ次第で もっと健康になる！！

- 1.「納豆×キムチ」で腸内環境を整える
- 2.「納豆×ねぎ」で疲労回復
- 3.「納豆×山芋」でスタミナ強化
- 4.「納豆×アボカド」で美肌効果
- 5.「納豆×チーズ」で免疫力アップ

ちよい足し食材で、  
もっと楽しい納豆ライフを！

