

ねばねばトリオ丼



石巻市の特産品の
トマトとめかぶ(わかめ)を
使った簡単めし
忙しくても朝ごはんを食べよう♪



とまとまっき

材料(2人分)

- ・ご飯 300g
- ・納豆 2パック (90g)
- ・納豆のタレ 1パック分
- ・生めかぶ 70g
- ・冷凍オクラ 60g
- ・トマト 1/2個 (75g)
- ・アボカド 1/2個 (50g)
- ・塩昆布 2つまみ (2g)
- ・ごま油 少々

【お好みで】

- ・白いりごま
- ・焼きのり
- ・小ねぎ

作り方

- ① 納豆は付属のたれ(1パック分)を加えてよく混ぜる。
- ② 生めかぶは茹でて細かく刻む。(市販のめかぶでもOK)
- ③ 冷凍オクラは解凍する。
- ④ トマトとアボカドは1cm角に切る。
- ⑤ ③と④に塩昆布とごま油を混ぜ合わせる。
- ⑥ 器にご飯を盛り、①・②・⑤をのせて完成。

*お酢を加えてもさっぱりと食べられます!

エネルギー：392kcal 食塩相当量：0.7g 野菜量：67.5g