



納豆とオクラのねばねば丼+キャベツのおかか和え



●納豆とオクラのねばねば丼

材料(2人分)

納豆	2 パック
オクラ	6 本
納豆のたれ	2 袋
ごはん	2 膳

【作り方】

- ①オクラは塩でもみ、さっと茹でて小口切りにする。
- ②①に納豆と付属のたれを加え、かき混ぜてごはんのにのせる。



●キャベツのおかか和え

材料(2人分)

キャベツ	2 枚
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ 2
かつお節	適量

【作り方】

- ①キャベツはざく切りにするかちぎり、ラップをしてレンジにかける。(600W 2分程度)
- ②①をさっと水にとり、水気を絞って、めんつゆとかつお節で和える。

