

ヘルシー丼

調理時間 20分



上千葉小学校5年 熊田 百花

火を使わずに電子レンジを使うので簡単です。オクラと納豆がネバネバしているのでおいしいです。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜

トマト

材料（4人分）

ごはん・・・600g
木綿豆腐・400g
トマト・・・2個
オクラ・・・8本
納豆・・・4パック
きざみのり・・・適量
しそ・・・適量
なし・・・1個
（麦茶をそえてもよい）

★しょうゆ・・・大さじ4
★ごま油・・・小さじ4
★酢・・・小さじ4
★砂糖・・・小さじ4
★白すりごま・・・小さじ4

作り方

- ①オクラはがくを取り小口切りにして、耐熱ボウルに入れ、ラップをかけ、電子レンジ500Wで1分加熱する。
- 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スプーンでひと口大にくずす。
- ④③に①、②、納豆、★を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ごはんの上に④をのせてお好みできざみのりとしそをかける。
- ⑥皮をむいたなしを1/4に切り、盛り付ける。