



ねぼとろとん

●材料（4人分）

・オクラ（小）	20本
・おかひじき	50g
・モロヘイヤ	100g
・かつお節	適量
・ぽん酢しょうゆ	大さじ1
・納豆	4パック
・ごはん	4膳
・卵黄	4個
・明太子	1本
・梅干し（小）	4個
・しょうゆ	適量

ひとロメモ

平成28年度伊勢原市ファミリー朝ごはんコンテスト、元気モリモリ受賞作品です。ねばねば・とろとろボリュームたっぷり！これを食べれば、朝から元気がモリモリ出てきそうです！



栄養素（1人分）

エネルギー	479kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	11.9g
鉄分	3.9mg
カルシウム	214mg
食物繊維	8.3g
食塩相当量	2.1g

●作り方

- ①オクラ、おかひじき、モロヘイヤを2分ゆで、オクラは小口切り、おかひじきとモロヘイヤはみじん切りにする。
- ②①をそれぞれボールに入れ、オクラとモロヘイヤはかつお節、おかひじきは、ぽん酢しょうゆとかつお節で味付けする。
- ③納豆はたれと混ぜておく。
- ④茶わんにごはんをよそい、②と③を盛りつける。最後に卵黄と明太子、梅干しを乗せ、お好みでしょうゆをかける。
（※食べるときは混ぜても、混ぜなくてもよい）