

豚しゃぶとおくらのおろしポン酢がけをリメイク
オクラと納豆の冷やし茶漬け

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 322kcal, たんぱく質 10.9g,
脂質 4.5g, **食塩相当量 0.2g**

算出：日本食品標準成分表2020年版（八訂）



【作り方】

豚しゃぶとおくらのおろしポン酢がけのレシピのうち
オクラ、大根おろし、青じそを2人分作り、そのうち1人分を
使用しています。

- ①オクラと納豆を和える。（納豆の付属のたれは入れない）
- ②お茶碗にご飯を盛り、①、大根おろし、青じその順に上に
のせ、好みでお茶、納豆のたれをかけて完成。

【材料（2人分）】

- オクラ 2本（20g）
- 納豆 2パック（80g）
- 納豆の付属のたれ 2パック
- 大根おろし（市販） 50g
- 青じそ 2枚
- 塩（板ずり用） 少々
- ご飯 お茶碗2杯（300g）
- お茶（緑茶やほうじ茶など） お好みで

畿央大学 D班作成

朝から元気に＊やさしおベジ増し朝食レシピ＊



ご飯がなくても、豆腐に納豆とおくらを
乗せるだけで夏の朝にもぴったりなさっ
ぱりレシピに！

