

料理名

ちのり
カモリモリ 野菜菜 納豆 肴ーハン

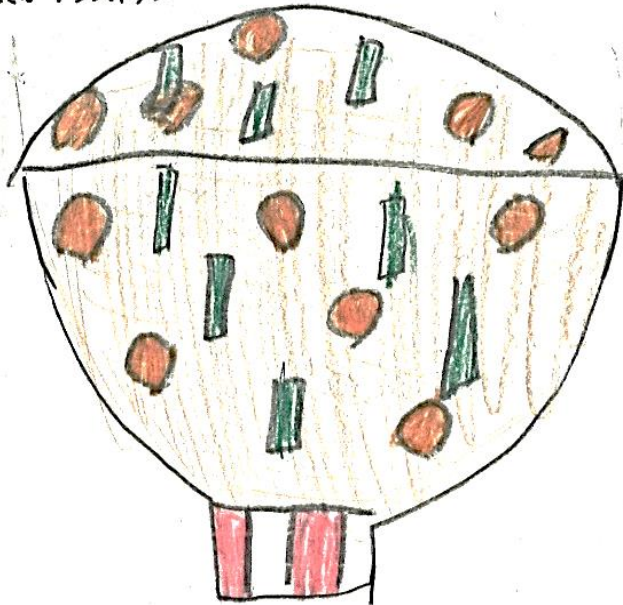
<材料 (3人分)>

- ご飯 3杯分
- 納豆 1缶
- 野菜菜漬り物 約1房
- ごま油 少々
- 白ごま 少々
- 正油 少々

<作り方>

- ① 野菜菜を細かく切る
- ② ①をごま油で炊める。そこに納豆と正油を加えて炊める。
- ③ 野菜菜がしんぼりして混ぜ、にご飯を入れて炊める。
- ④ 正油少々で味を整えて、白ごまをまかして炊める。完成!

<完成図 (写真かイラスト)>



のざわな
なつとけち
肴ーハン

<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

ごま油の香ばし、においが朝から食欲をそそります!
野菜菜のシキシキ感と、納豆のネバネバの食感が楽しめる炊飯です。

家でのエピソード
等、自由に記入
してください。

“早寝早起き朝ごはん”



一品で、黄色・赤・緑の仲間の食品がとれ、栄養バランスもバッチリですね。