



## 『大根おろし入り納豆ごはん 他2品』



## ○ おくらと大根おろし入り納豆ごはん

## 《材料（1人分）》

ごはん	茶碗1杯
納豆	1パック
大根おろし	大さじ2
おくら	1本
のり	お好みで

## 《作り方》

- ① 納豆は添付のたれを入れ、混ぜ合わせておく。
- ② おくらは洗って粗みじん切りにする（湯通しでもよい）。
- ③ ①、②を混ぜ合わせて、ごはんの上のにせる。

## ○ おみそ汁

## ○ ヨーグルト（ブルーベリー入り）

## ☆ 料理のアピールポイント ☆

- ・ とっても簡単で、誰にでも（小学生でも）、すぐに準備できるお手軽メニューです。
- ・ 朝起きるのが、とても苦手な私ですが、主人と子供を朝食ぬきで、送り出せませんので、我が家の定番になっています。