

ねばねば納豆もずく酢

調理時間

約5分

1人あたり
カロリー

83
kcal



ねばねば納豆もずく酢

●調理時間/約5分 ●カロリー/83kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

材料 2人分

味付けもずく……………2パック(120g)
納豆……………1パック

冷凍オクラ……………50g
ごま油……………小さじ1

作り方

- ① 冷凍オクラを流水で解凍する。
- ② 味付けもずく・納豆・オクラを混ぜる。
- ③ 器に盛り付け、ごま油をまわしかける。



ココが ポイント

ねばねばを合わせた一品。
ご飯にかけても美味しい!