

【オクラの納豆和え】一人分

材料

納豆	20g
オクラ	1/2本
花かつお	少々
醤油	小さじ1/4

作り方

- ①花かつおはフライパンで炒る。
※強火ですると焦げるので注意。
- ②オクラは茹でて、薄切りにする。
- ③納豆とオクラ、花かつおを混ぜる。醤油で味を調える。

ひきわり納豆を使用すれば、完了食や後期食にも使用出来ます。

