

黄	赤	緑	くらめい <こんだて名>
○	○	○	

ネバネバおにぎらず

ざいりよう 材料	ぶんりよう 分量	
冷凍オクラ	大さじ 1	
納豆（ひきわり）	1／2パック	
のり	1 枚	
とろろこんぶ	ひとつまみ	
ごはん	1 5 0 g	

つくかた
作り方

- ①冷凍オクラをレンジで温める。
- ②納豆にタレと①を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ラップを広げてのりをおく。
- ④のりの真ん中にごはん→とろろこんぶ→②→とろろこんぶ→ごはんの順にのせる。（ごはんは薄めに広げる）
- ⑤包む
- ⑥更にラップで包み、のりとごはんがなじむようにしばらくおいて出来上がり！！

