## 夏野菜のゴーヤとオクラを使った簡単レンピ

## ☆これを食べて夏バテ予防!簡単どんぶり (1人前)

## <>

・ゴーヤ

5 g

・オクラ

5 g

・豚肉(イカなど刺身でもOK)

10 g

納豆

1パック

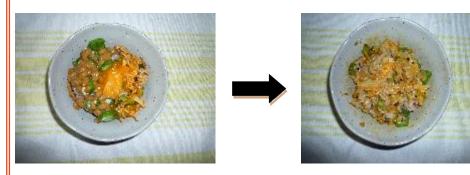
• 卵

1 =

・キムチ

適量

(たくあんを入れてもOK)



かき混ぜて食べよう♪

## <作り方>

- ①ゴーヤは、小さく切り塩もみをしてから茹で、豚肉、キムチと炒める。
- ②オクラは輪切りにして、茹で、納豆と混ぜておく。
- ③ご飯の上に、①と②をのせ、卵を割って完成。