

夏野菜のゴーヤとオクラを使った簡単レシピ^o

☆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 コ
 - ・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。