



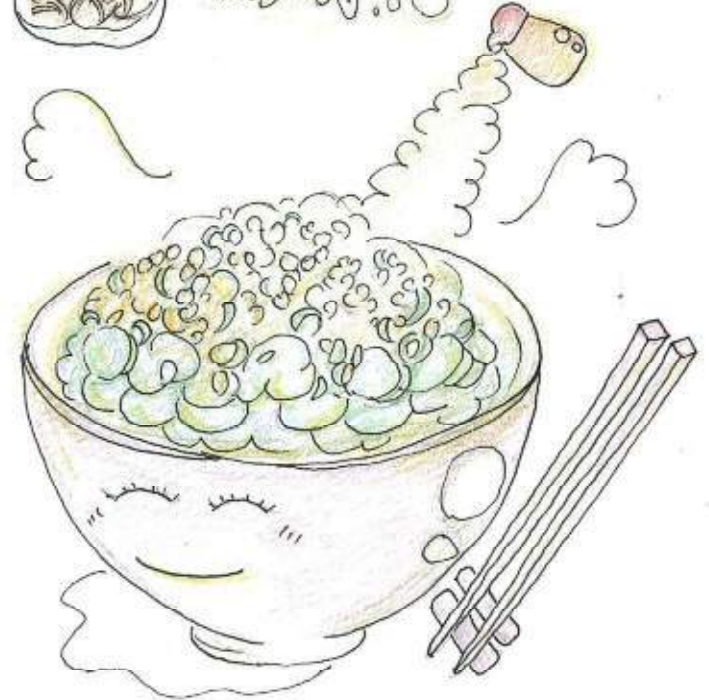
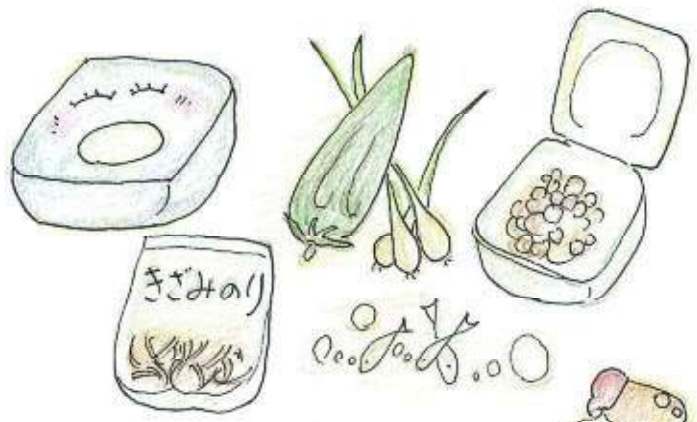
のせのせ冷奴

材料斗 (せりの量で！)

- 豆腐 ... 1丁
- 納豆 ... 120g
- しらた ... てき量
- 細ねぎ ... てき量
- オクラ ... 4本
- きざみのり ... てき量
- ご飯 ... てき量 (炊きたて)
- しょうゆ ... てき量

作り方

- 1 お豆腐を小さめに切り
ご飯反の上にのせる。
- 2 茹でてスライスしたオクラ
納豆 (しらた 細ねぎ きざみのり)
を豆腐の上からのせる。
3. (しょうゆをかけて
混ぜ混ぜしていただく。



※ 季節や気温によって
ご飯反の上にのせる食材
をかえてみてね！

