

## 比内ちから丼 (1食分)

### 材料

- ごはん 1膳
  - とんぶり 40g
  - 比内地鶏卵(黄身のみ)※普通の卵でも可
  - 山の芋(すりおろし) 50g
  - オクラ 1本(湯通して小口切り)
  - 大葉 1枚
  - 醤油 適量
- ※お好みでネギ、海苔、おさびなどを加えても  
おいしく召し上がれます。

### Point!

早い、簡単、ヘルシー。  
サッパリ食べたいときにどうぞ。



### 作り方

- ①軽く湯通したオクラを小口切り、大葉を千切りにします。
- ②あたたかいごはんは具材を盛ったら出来上がりです。