

Professional  
One dish  
with sesame

紫外線の強い肌荒れの季節に美容と健康にうれしい夏のどんぶりです♪

## 夏のネバとろ黒ごまどんぶり



おだクッキングスタジオ 小田直子先生監修

### 材 料 2人分

納豆 1パック  
オクラ 6本  
長芋 4cm  
ワカメ 30g  
A 出し汁 1/2カップ  
淡口醤油 大さじ1  
みりん 大さじ 1/2  
塩、酢 少々  
ご飯(十六穀米入り) 茶碗2杯  
黒ごま金ごま合わせごま たっぷり

### 作り方

1. 納豆はよくたたき、添付のたれをかける。
2. オクラはさつとゆで小口切り、ワカメもさつとゆで細かくたたく。
3. 長芋はせん切りにし、酢水につけ、水けを取る。
4. Aを合わせる。
5. 丼にご飯を盛り、1.2.3.をのせ、合わせごまをたっぷりふる。

### 使用商品のご案内

金ごま本舗で人気のMXタイプのごま  
黒ごま金ごま合わせごま 70g  
HP・オンラインショップで好評販売中!!

金ごま館

<http://www.kingoma.co.jp/>

