



メティ納豆丼

レシピ：愛国学園短期大学

フレッシュメティと納豆、長芋のコラボレーションが楽しめる一品です。
おくらやめかぶ等のとろとろネバネバの食材と組み合わせてもよいですね。



* 材料 * (2人分)

ご飯…………… 300g
メティ(正味)………… 70g
納豆…50g(3連1パック)
長芋…………… 180g
しょうゆ…………… 適宜

* 作り方 *

- ① メティは太い茎は除いてゆでて細かく刻む。長芋は皮を向き酢水につけ、すりおろす。納豆は粘り気が出るまでよくかき混ぜる。
- ② ご飯を丼ぶりに盛り付け、納豆、長芋を盛り付ける。
- ③ 最後にゆでて刻んだメティを盛り付け、好みに醤油をかける。トッピングとしてもみのりや胡麻をかけても良い。

オープンキャンパス、
公開講座、履修証明
プログラムなど



愛国学園短期大学



他のレシピも
載っています

えどがわメティ普及会