



オクラナットマチーズ



材料(4人分)

卵	3 個
納豆	1 パック
オクラ	2 本
スライスチーズ	2 枚
塩・こしょう	少々
油	小さじ 1

作り方

- ① オクラを輪切りにする。
- ② 納豆をかき混ぜる。(納豆のたれは、使わない)
- ③ ボウルに卵を割り入れ、かき混ぜる。
- ④ ③に輪切りにしたオクラ、納豆、チーズを入れて、塩・こしょうで味をつける。
- ⑤ フライパンに油をひいて、④を流し入れて、焼く。
- ⑥ 全体に火が通ったら、できあがり。

アピールポイント

夏が旬の「オクラ」を使いました。
手軽に作れる&夏バテ防止です！

