ねばねば焼きとろろ



調理時間	約10分
カロリー	77kcal(1人分)

材料	(4人分)
長芋	20cm分
長ネギ	1/2本
納豆	1パック
オクラ	3本
天かす	大さじ2
めんつゆ ストレート	大さじ1
片栗粉	大さじ2
卵	1個
(飾り用)	
青のり	適宜
かつお節	適宜

作り方

1. 長芋はすりおろし、長ネギは小口切り、オクラはゆでてたたく。
2. ボウルに全ての材料を混ぜ合わせる。
3. グリルプロ・ココットに(2)を流して両面焼グリルを点火し、(上火弱、下火強)で5分焼く。
4. 青のり、かつお節をふる。

ねばねば食材でつくるでヘルシーメニュー。