

刻んで混ぜて。  
納豆丼の大定番！



## バクダン納豆丼

### 材料

- |        |       |
|--------|-------|
| ・納豆    | 1パック  |
| ・オクラ   | 2本    |
| ・好きな刺身 | 適宜    |
| ・好みの漬物 | 適宜    |
| ・卵黄    | 1個分   |
| ・ごはん   | 茶碗1杯分 |
| ・めんつゆ  | 適宜    |
| ・ごま油   | 適宜    |
| ・ごま    | 適宜    |

### 作り方

- 1 茹でたオクラ、好みの刺身や漬物を刻んで納豆、めんつゆ、ごま油と混ぜる。
- 2 器に盛ったご飯に1を乗せ、真ん中に卵黄を乗せたらごまをふりかける。

ポリアミンが若さをつくる

全納連

全国納豆協同組合連合会