

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。