

#いたキャンふくしま2022ごはん

No. 6

投稿者 @komutanhitsuji 様

いか人参納豆ご飯



[材料]

ごはん 茶碗1杯

納豆 1パック

いか人参 適量

[作り方]

私の推し福島県産食材はブランド米『福、笑い』！

レシピは簡単。いか人参と納豆(タレ無し)をご飯に乗せて食べるだけ！

いか人参は塩辛いので、納豆に醤油や付属のタレは要りません。いかと納豆のたんぱく質と沢山の人参の野菜としての栄養も取れるし、するめの歯応えと人参のポリッポリという食感と、ご飯が合うのです。いか人参を作っておけば日持ちするので、忙しい朝にたんぱく質も野菜も簡単に取れるのが良いところです。