

『エコ茶漬け』

——材料——

- ・パプリカ(赤) 1/4
- ・パプリカ(黄) 1/4
- ・ナス(家で栽培したもの) 1/2
- ・きゅうり(家で栽培したもの) 1/4
- ・オクラ 1/2
- ・梅干し 1
- ・塩昆布 適量
- ・ご飯 200g
- ・冷たい緑茶 180cc

——作り方——

- ①パプリカ・ナスを炒める
- ②ご飯にパプリカ、ナス、きゅうり、オクラ、梅干し、塩昆布を並べ、冷たい緑茶をかけて完成