

15 ナーベラーンブシー(ナーベラーの味噌煮)

料理名	ナーベラーンブシー(ナーベラーの味噌煮)
材料	ナーベラー600g ランチョンミート 80g 豆腐 300g
副材料	油 だし汁 味噌
調理方法	1. ナーベラーの皮を剥き、輪切りにする。 2. ランチョンミートは短冊切りにして、豆腐はちぎる。 3. (1)(2)を油で炒め、だし汁で溶いた味噌を加える。
調理イメージ	
調理試演者	
参考事項	ナーベラーは、ビタミンやミネラルを豊富に含む。ゴーヤーと並び夏野菜の代表格。
出典	沖縄県『沖縄100の健康料理』沖縄県農林水産部 流通政策課 https://kuwachii-okinawa.com/recipe/2660/
情報提供者	