

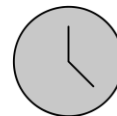
かんたん朝食

納豆オクラねばねば丼

作成：金沢学院大学人間健康学部健康栄養学科（H29）

材料（1人分）

- ご飯 お茶碗1杯分 150g
- 納豆 1パック
- オクラ 1本
- いかの刺身(細切り) 30g
- かつお節 0.5g
- めんつゆ(希釈用) 小さじ1/2
- トッピング（お好みで）
おろししょうが、みょうが、
大葉、ねぎ(すべて千切り)



調理時間
10分

作り方

- ① オクラを洗い、少量の塩(分量外)で板ずりし、1分程度ゆで（30秒レンジでもOK）、食べやすい大きさに切る
- ② 納豆に付属のたれ、からし、①のオクラを加え、混ぜる
- ③ ②にいかの刺身、かつお節、めんつゆを加えて混ぜる。
- ④ 器にご飯を盛り付け、③とお好みでトッピングをのせ、完成。



栄養成分表示(1人分)
エネルギー378kcal、たんぱく質18.9g、
脂質5.2g、炭水化物61.6g、
食塩相当量0.5g



ポイント

いかはお好みで鮭フレークやしらすにアレンジOK！
香味野菜で風味がUP♪