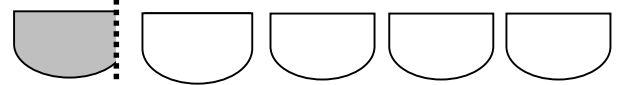


スタミナ納豆丼&おぼろ昆布の吸い物



【1人分の野菜量】60g



※成人が1日に必要な野菜は350g以上です。
野菜使用量が70gの場合1皿分として表示

【1人分の栄養価】

エネルギー 418Kcal
脂質 12.6g
塩分 2.5g

スタミナ納豆丼（4人分）

ごはん（温かいもの）	450g
納豆	ミニ4パック
オクラ	8本
白菜	2枚（80g）
青じその葉	8枚
スプラウト（ブロッコリーなど）	適量
生姜	1/3かけ（15g）
ちりめんじゃこ	30g
卵黄	4個
刻みのり	適量
醤油	適量

- ① オクラは洗って塩少々（分量外）をからめて、沸騰湯に入れて1分ほど茹でて水にとり、小口切にする。
- ② 白菜は細切りにする。青じその葉は細切りにする。
- ③ スプラウトは根本を切る。生姜はすりおろす。
- ④ 納豆はよく練り混ぜる。
- ⑤ 器にご飯を盛って④をのせ、ちりめんじゃこ、①、②、③を盛り合わせ、中央に卵黄をのせて刻みのりをのせる。
- ⑥ ⑤に醤油を適量かけて混ぜながらいただく。

レシピ提供 大府市健康づくり食育推進協議会

おぼろ昆布の吸いもの（4人分）

おぼろ昆布	3g	
はんぺん（白）	1/2枚	
A	水	3カップ
	塩	小さじ1/2
	醤油	小さじ1
細ねぎ	適宜	

- ① おぼろ昆布は食べやすい長さにちぎる。はんぺんは1cm角に切って器に等分する。
- ② 鍋にAと刻んだ細ねぎを入れて火にかけひと煮し、①に注ぐ。

レシピ提供 料理研究家 宮本和秀

納豆丼は、アボカド、みょうが、長芋、削り節、胡麻、キムチなどを加えても合います。調味した熱湯を注ぐだけの時短の吸い物を合わせました。

