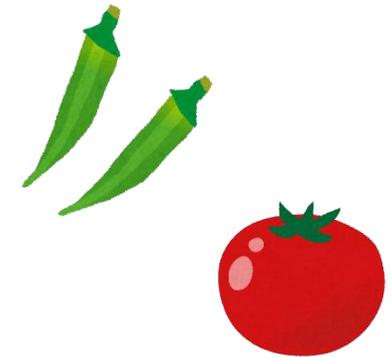


# 材料をのせるだけ！ <夏野菜のネバネバ丼>

材料	1人分	作り方
ご飯	120g	1. オクラをさっとゆで、半分を輪切り、残りを1/2の大きさに切る。 2. トマトを薄切りにし、ピーマンとキュウリは細かく切る。 3. 丼にご飯を入れ、付属のたれを加えてよく混ぜた納豆と、1、2、天かすをのせる。
納豆	1パック	
オクラ	3本(35g)	
トマト	1/8個(20g)	
ピーマン	10g	
キュウリ	20g	
天かす	適量	



※朝から野菜がたっぷり取れる、さまざまな食感が楽しい一品です。  
果物や乳製品を合わせると、より栄養のバランスが良くなります。

※卵やキムチ、チーズなど、トッピングを追加するのもおすすめです。

※栄養価 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	野菜使用量
315kcal	11.8g	6.5g	0.6g	85g