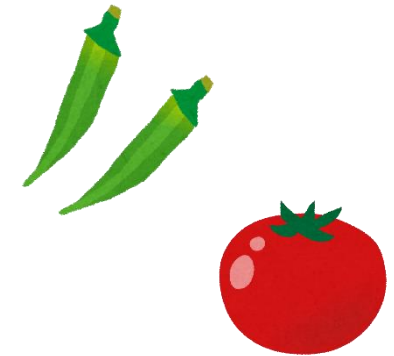


材料をのせるだけ！ <夏野菜のネバネバ丼>

| 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 |