

はじめよう！朝ベジ習慣



のせるだけ！

おくらと納豆のネバネバ丼

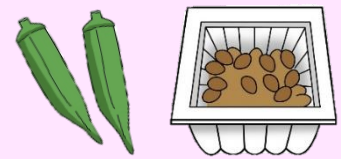


材料（1人分）

・ごはん	150g
・冷凍カットおくら	50g
・納豆（タレ・からし付）	1パック
・温泉卵（タレ付）	1個
・ミニトマト	2個

作り方

- ① 丼にご飯を盛り付ける。
- ② 冷凍おくらを耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ（600w）で1分程度加熱して解凍する。
- ③ 納豆に付属のタレとからしを混ぜ合わせる。
- ④ ①に②、③を盛り付ける。
- ⑤ 真ん中に温泉卵をのせ、付属のタレをかける。
- ⑥ ミニトマトを添える。



ポイント



- ❖ 冷凍野菜を活用することで、下処理いらずの時短メニューに！
- ❖ 納豆やトマトのように、調理なしで食べられるものをストックしておくとう便利です。

栄養価（1人分）

エネルギー：446kcal
たんぱく質：18.3g
脂質：10.5g
塩分：1.1g

YouTubeにて
朝ベジ調理動画を配信中！

