

# 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

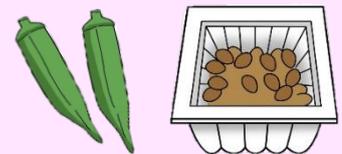


### 材料（1人分）

• 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！

