



副菜	食事は バランスよく	主菜
主食		副菜 (汁物など)



魚のかば焼き納豆丼

調理時間 10分

材料 (2人分)	作り方
魚のかば焼き缶づめ 1缶	① 魚のかば焼きをほぐしておく
納豆 1パック	② 納豆を付属のたれと混ぜ合わせる
オクラ 6本	③ オクラは茹でて輪切りにする
削り節 1パック	④ ①、②、③、削り節、ごま油を混ぜ合わせる
ごま油 小さじ1	
ごはん 300g	⑤ ごはんを丼に盛り、上に④をのせる

ポイント

缶詰を使った簡単料理。冷凍オクラを使えば、火を使わずに年中食べられる1品です。和え物などの副菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 502kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.3g 食塩 1.0g