

チーズ納豆丼(主食)



1人当たりの栄養価

エネルギー 500kcal カルシウム 147mg

野菜の量 25g(1日の野菜摂取量 350g)

チーズと納豆のうまみが温かいご飯に合います。納豆に刻んだオクラや青シソなどの夏野菜を加えるとさっぱりと食べられておいしいです。手軽で簡単に作ることができますので、朝食などの時間がない時にいかがですか。

材料(2人分) 調理時間 10分

納豆 100グラム、しょうゆ(納豆のたれ)小さじ1、ツナ缶小1缶、きゅうり 1/2本、スライスチーズ2枚、刻みのり適宜、白ごま小さじ1、白飯 300グラム

作り方

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、塩少量をふり、しんなりさせ、水気を絞る。
- ② ツナ缶は汁気をきり、納豆としょうゆ、白ごまを混ぜておく。
- ③ どんぶりにご飯を盛り付け、スライスチーズ、①、②の順にのせ、刻みのりをちらす。