

【しらす納豆どんぶり】



エネルギー	344kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	5.7g
炭水化物	62.2g
食塩相当量	0.4g



納豆は朝ごはんで大活躍のたんぱく質源。調理が面倒というときはこれ！

<材料> (1人分)

ご飯	茶わん 1 杯 (150g)	刻みのり	適量
納豆	1 パック	刻みねぎ	適量
しらす	10g		

<作り方>

- ①茶わんにご飯をよそう。
- ②ご飯の上に納豆、しらす、刻みのりをのせる。
- ③仕上げに刻みねぎを散らす。

★バランスUP ポイント★



ビタミン、ミネラル、食物繊維UP

市販のチルド総菜で和え物や煮物など野菜のおかずをプラス。

たんぱく質やカルシウムがとれるメニューです。

