

のせるだけ！ネバネバ丼



材料（2人分）

ごはん	360 g
納豆	1 パック
納豆のたれ(付属)	1 袋
オクラ	4 本
めかぶ	2 パック
めかぶのたれ	2 袋
(付属している場合)	

ぱくぱく 12 チェックシート

※ ✓はこのレシピでとれる食品群です

作り方

- ① オクラはへたを切り落として、輪切りにし、ラップをかけて電子レンジ 600W で2分加熱し、冷ましておく。
- ② 納豆とめかぶは、それぞれたれを混ぜておく。
- ③ 丼にごはんを盛り、オクラ、納豆、めかぶをのせる。

オクラやめかぶのトロみで食欲のない時もつるつごはんが食べやすくなります。温泉卵をプラスすれば、たんぱく質アップに。また、冷凍のとろろ芋をプラスするのもおすすめです。



主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	✓
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む	
	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む	
主菜	卵・卵製品	
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む	
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど	✓
	緑黄色野菜	✓
副菜	淡色野菜・きのこ類	
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど	✓
	いも類	
	果物	
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	

【栄養価 1人分】

熱量 372kcal、たんぱく質 9.8 g、脂質 3.3 g、炭水化物 74.3g、食塩相当量 1.3 g

「手間をかけずにおいしく食べる！フレイル予防の簡単レシピ」

東京都多摩府中保健所