

野菜を使った 簡単 朝ごはんレシピ⑤

丹葉地区栄養教諭・学校栄養職員連絡協議会

《野菜もいっしょにネバコリごはん》



- ◆ 前日に残った「おひたし」を利用します！
- ◆ 粘りとコリッとした食感が特徴のメカブと朝食の定番おかず「納豆」を合わせることで海そうが食べやすくなります。

* 調理時間 約5分
* エネルギー 336Kcal

◆材料（4人分）

A	ごはん	・・・茶碗4杯
	しそふりかけ(ゆかり粉)	・・・小さじ1
A	納豆（タレ付）	・・・2パック
	めかぶ	・・・2パック
	野菜おひたし(前日の残り)	・・・小鉢1杯
	すりごま	・・・大さじ1
	しらす干し	・・・大さじ3



◆作り方

- ① 材料Aをよく混ぜ合わせる。
- ② ごはんにしそふりかけを混ぜて茶碗に盛る。
- ③ ②のしそごはん①をのせてごまとしらす干しをかける。

①



②



③

