

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》



ここがポイント

- ◆ 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。

