

簡単 03



簡単に
栄養満点!

まぐろと納豆のとろろ丼

麦ご飯/まぐろと納豆のとろろ丼/
オクラとえのきの味噌汁/オレンジ



【主食】麦ご飯 (180g)

【主菜】まぐろと納豆のとろろ丼

材料 (1人分)

長いも細めのもの 5cm(80g)
 アボカド 1/2 個 (50g)
 いりごま 小さじ 2
 刻みのり大さじ 1 (1g)
 大葉 2 枚

A

- まぐろ刺身 1人前 8切程度 (70g)
(刺身用・薄切り)
- 納豆 1パック (40g)
- 卵黄たまご 1個分

青ねぎ小さじ 1 (一本分) 5g (小口切り)

B

- しょうゆ 小さじ 1 弱
- 練りわさび 小さじ 1/2 弱

作り方

- 長いもはすりおろし、アボカドは薄切りにする。
- ボウルにご飯とごまを入れて混ぜ合わせ、器に盛ってのりを全体にのせ、大葉を敷いて①と A を盛り付け、青ねぎをかけて B を添える。



【汁物】オクラとえのきの味噌汁

材料 (1人分)

オクラ 3本 (30g)
 えのきたけ 1/4 パック (25g)
 A

- 水 150ml
- 和風だし 小さじ 1/3
(顆粒)

卵白たまご 1個分
(溶きほぐす)
 味噌 小さじ 1

作り方

- オクラはがくの周りのかたい部分をむいて斜め切りにする。えのきは根元を切り落とし、半分の長さにしてほぐす。
- 鍋に A を入れて火にかけ、煮立ったら①を加えて蓋をして煮、卵白をまわし入れ、火が通ったらいったん火を止めて味噌を溶き入れ、再び火にかけてひと煮し、椀に盛る。

【デザート】オレンジ

材料 (1人分)

オレンジ 50g

作り方

皮をむいて食べやすく切り、皿に盛る。

※記載の食材料量は全て正味量です。

※大さじ、小さじなど () 内で記載の量は目安です。



栄養成分 (1人分)

エネルギー 721kcal	炭水化物 89.6g	たんぱく質 36.3g	脂質 20.9g	食塩 2.3g
食物繊維総量 14.8g	カリウム 1704mg	マグネシウム 167mg	β-クリプトキサンチン 136μg	ビタミン B6 1.1mg
葉酸 238μg	パントテン酸 4.6mg	ピオチン 34.7μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 24.7 脂質 14.2 炭水化物 61.1	