

5色納豆ごはん



【材料(1人分)】

納豆	1パック
野菜	納豆と同量
しらす	大さじ1
刻みのり	少々
ごま	小さじ1
味噌	小さじ1/2
醤油	少々

【作り方】

- ① 野菜を電子レンジで加熱する。
冷凍野菜でもOK
- ② 材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ ごはんの上に②をのせる。

🍷 野菜はキャベツ、オクラ、ほうれん草などなんでもOK! 🍷

しらすチーズトースト



【材料(1人分)】

食パン6枚切り	1枚
しらす	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1/2
醤油	少々
刻みのり	ふたつまみ
スライスチーズ	2枚

【作り方】

- ① マヨネーズと醤油混ぜ、食パンに塗る。しらすを広げ、上にチーズをのせる。
- ② トースターでチーズが溶けるまで焼く。
- ③ 刻みのりをのせる。

炭水化物・たんぱく質・カルシウムがまとめて摂れる♪