

# いけいけ！！どんどん！なっとうどん！

～ 元気いっぱい ～

## 材料（1人分）

ごはん	150 g
納豆	1パック
オクラ	中1本
釜揚げしらす	15 g
かつお節	小袋1/4パック
すりごま	少々
新鮮な卵	1個
もみのり	少々
しょうゆ	好みでかける



エネルギー

437

キロカロリー

たんぱく質

21.2

グラム



### 1.

納豆を器にあけ、添付されているだしを入れる。



### 2.

オクラは生のまま小口に切る。  
大きいものはさっとゆでた方がよい。



### 3.

納豆、オクラ、熱湯をかけたしらす、かつお節、すりごまを混ぜ合わせる。



### 4.

あつあつのご飯を茶わんに盛り、その上に3をのせる。  
真ん中に卵を割り入れ、もみのりをのせて好みでしょうゆをかけ、混ぜ合わせて食べる。



食中毒の多い時期は  
目玉焼きにすると安心！！

## ☆五町田小学校 武田愛美さんのレシピ☆

### 《ひとこと》

私が少食で体も小さく、よく風邪もひいていたので、とにかく体力をつけさせるためお母さんが考えだしたレシピです。

お米を作っているのでたくさんごはんを食べてほしいと思います！

