

栄養たっぷり！のっけ丼

のっけてのっけてモリモリ食べよう♪

材料（1人分）

ご飯	150 g
納豆	1パック
しらす	大さじ1
青じそ	2枚
梅干し	1個
ごま	小さじ1/4



エネルギー
367
キロカロリー

たんぱく質
13.7
グラム



1.
納豆にたれを入れて混ぜる。



2.
青じそを細かくきざむ。



3.
梅干しを包丁でたたき、ペースト状にする。



4.
ご飯を茶わんに盛り、納豆、しらす、青じそ、梅干し、ごまの順で盛り付ける。

☆嬉野中学校 香月ももかさんのレシピ☆

《ひとこと》

ご飯を作る時間がないとき、だけど美味しいものが食べたいときに最高の一品です！！パパッと作ってみんなで美味しく食べて下さい。

