

魚介佃煮と納豆で簡単ヘルシーご飯



材料(1人分)

- 魚介佃煮 お好みの量
- 納豆 1パック
- ご飯 1膳分

栄養価(1人分)

エネルギー	420kcal
蛋白質	14.9g
脂質	7.2g
塩分	0.8g
<hr/>	
野菜使用量	0g

作り方

- ①魚介佃煮は大粒のものは納豆粒程度の大きさにつぶす。
- ②納豆は添付のタレは使わずに、からしはお好みで加えてよくかき混ぜて粘りを出す。
- ③粘りの出た納豆につぶした魚介佃煮を加えて混ぜる。
- ④炊きたてご飯、もしくは冷凍ご飯をレンジで温めたものの上に乗せて出来上がり。

※お好みで 小口切りのねぎや、オクラ、もみ海苔、かつお節、ごまなどを加えると風味も見栄えも良くなります。

信田缶詰株式会社 (ちば食育サポート企業)