

超ラクチン!

# 栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

## お茶の子さいさい



おしながき

### 時間がなくても簡単、オクラ納豆キムチ丼

材料

(1人分)

●冷凍きざみオクラ 70g

●ごはん 150g

●納豆 1パック

●卵黄 1個

【調味料】

●キムチ 40g

●減塩しょうゆ 大さじ1

作り方 (🕒3分)

レシピ一覧は  
こちらから

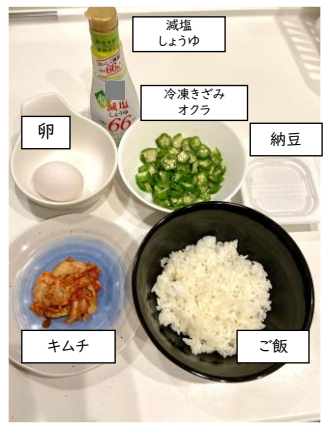


- ①冷凍きざみオクラは事前に冷蔵庫で解凍、またはレンジで解凍する。
- ②ご飯を丼ぶりによそい、①、納豆、キムチを乗せ、卵黄を中心に乗せる。
- ③減塩しょうゆをかけて完成。

【ポイント】

- きざみ海苔やかつおぶしをかけたり、具材をめかぶやツナなどお好みで変えましょう。
- 殻を割った後の生卵は細菌が繁殖しやすいため、作り置きせずすぐに食べましょう。
- 余った卵白はみそ汁や中華スープ等の具に使うのがおすすめです。

## 使用する食材一覧



ご飯の上に、具材を乗せるだけ。  
卵黄を乗せるために中心にくぼみをつくりましょう。



必要な  
調理器具



### 【卵黄と卵白の分け方】

①ボウルの上で卵を半分に割り、片方の殻の中に卵黄を残して卵白を下に落とす。これを繰り返して卵黄だけにする。



②ボウルに卵を割り、スプーンで卵黄だけをそっとすくう。



☆エッグセパレーターなどの調理器具もあります。

## 栄養成分（1人分）

エネルギー 463kcal  
たんぱく質 17.7g  
脂質 11.3g

炭水化物 70.6g  
食塩相当量 2.4g