

2部
透析期

『5・5・5で朝を変える！！』
500kcal、500円、5分(たんぱく質約20g)

発酵食品で朝から腸活！ネバネバ丼

📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	517 (kcal)
・たんぱく質:	21.8 (g)
・カリウム:	644 (mg)
・リン:	263 (mg)
・食塩:	2.3 (g)
作業時間	7 (分)
価格(1食あたり)	310 (円)



🍲 材料

<ネバネバ丼>	
ごはん	200g
納豆	50g
シーチキン(油漬・袋タイプ)	25g
めかぶ	30g
キムチ	10g
塩麴	小1
<即席中華スープ>	
冷凍おくら	10g
冷凍ほうれん草	10g
顆粒中華だし	1g
チューブしょうが	適宜
ごま油またはラー油	適宜

🍲 作り方

- <ネバネバ丼>
- ①冷凍しておいたごはんまたはパックご飯をレンジで温める。
 - ②納豆をよく混ぜ、粘りが出てきたら付属のたれ半分と塩麴を加えて混ぜ合わせる。(辛子はお好みで入れる)
 - ③めかぶは付属のたれを半分入れて混ぜる。
 - ④①のご飯を丼ぶりにあけ、②、③、シーチキン、キムチをご飯の上に乗せる。
- <即席中華スープ>
- ①ケトルでお湯を沸かす。
 - ②マグカップに冷凍のおくらとほうれん草を入れ、レンジで500W50秒程度加熱する。
 - ③②に中華だし、しょうがを入れお湯150ml程度を注ぎ、中華だしが溶けるまで混ぜる。
 - ④お好みでごま油またはラー油を数滴入れてもおいしい。

アピールポイント

便秘気味の方におすすめ！発酵食品と食物繊維を味方に！

茨城県特産の納豆を使ったネバネバ丼にしてみました。納豆は発酵食品であり、食物繊維も含むため、腸には嬉しい食材です。そこに塩麴とキムチでさらに発酵食品をプラス！めかぶも食物繊維が多いので、便秘気味の方にいかがでしょうか。また、忙しい朝に包丁やまな板、鍋などを使わず調理でき、時短&洗い物を減らしたレシピです。

