



栄養・コスパ満点！時短レシピ

スタミナアップ！ 納豆そぼろ丼



【材料】（1人分）

・鶏ももひき肉	50g
・しいたけ	1～2枚（しめじでもOK）
A：しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
納豆のタレ	1パック（添付のもの）
おろしにんにく	小さじ1/2
おろし生姜	小さじ1/2
・ひきわり納豆	1パック
・ごま油	小さじ1
・温かいご飯	1膳分
・青ネギ	2本
・卵黄	1個分

【作り方】

- ① 青ネギは小口切り、しいたけは粗いみじん切りにする。
- ② 耐熱のボウルに鶏ひき肉としいたけ、Aを入れて混ぜ、ラップをしてレンジ(600w)2分加熱。取り出してから混ぜ、納豆、ごま油、青ネギを加えて混ぜる。
- ③ 温かいご飯の上に②をのせ、卵黄をのせる。

**【エネルギー 595 kcal, 食物繊維 5.4g
カルシウム 107 mg, 塩分 1.4g】**

ネバネバ食品で手軽にスタミナアップ！

自粛生活が、長く続いていますね。自宅内で過ごす時間が多いため、活動量の低下やストレスなどで、体がだるくなり、食欲もなくなる人もいます。そのままにしておくと、免疫力も下がって病気に罹りやすくなります。そんな時は手軽に食べられるネバネバ食品がおすすめです。納豆、長芋、めかぶなどそのまま食べられ、スタミナアップに役立ちます。そして胃腸にやさしく、のど越しもいいのでだるい時にピッタリです。

特におすすめなのが、納豆です。スタミナアップに役立つたんぱく質も豊富。そして血液サラサラ成分ナットウキナーゼ、そして納豆菌は腸内環境を整える働きもあります。夏バテ予防、改善にぴったりの食材です。納豆をそのまま食べるのもいいのですが、卵や肉などの良質なたんぱく質を加えると美味しさも栄養もアップします。忙しい時の食事や、お子様のランチとして活用しましょう。

人材バンク
管理栄養士
浜本 千恵

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡（ハート）診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが郵送で届きます。「一人暮らしを始めた息子の食事が気になる！夜遅い夫の食事が気になる！子どもの食事、自分の食事が気になる！」毎月15名限定です。申込は下記へ！

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

HP

<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

facebook

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>



~はじめてつくる~ キッズレシピ

かみのけがおちてこないようにしましょう。エプロンをつけましょう。
せっけんで手をよくあらいましょう。さあ! りょうりづくりスタート!

【保護者の方をお願いしたい事】

- ①材料の用意
- ②包丁の使い方の練習
- ③洗い物の仕方

スタミナアップ! 納豆そぼろ丼



① ざいりょうをそろえよう!

とりももひきにく
しいたけ
ひきわりなっとう
あたたかいごはん
あおねぎ
たまごのきみ
ごまあぶら



【A】
しょうゆ
さけ
さとう
納豆のたれ
にんにくチューブ
しょうがチューブ

② あおねぎはこぐちきり、しいたけはあらいみじんぎりにする。



③ れんじにつかえるボウルに、とりひきにく、しいたけ、
Aをいれてまぜ、ラップをして、レンジ(600w)で2ふん。
とりだして、かきまぜ、なっとう、ごまあぶら、あおねぎをくわえてまぜる。



④ あたたかいごはんのうえに③をのせ、たまごのきみをのせる。



★かんせい!