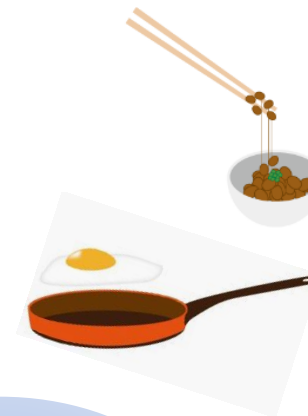


# 納豆目玉焼き丼



## 材料 (1人分)

- ごはん 140g
- 納豆 1パック (40g)
- しょう油 少々
- 卵 1個 (60g)
- 油 小さじ1 (4g)
- 山芋(粗みじん切り) 50g
- めかぶ 1パック (40g)
- 焼きのり 2枚
- 濃縮めんつゆ 小さじ2 (10cc)



## 作り方

1. フライパンに油をひき、目玉焼きを作る。
2. 器に納豆を混ぜ、しょう油を少し加えて、さらに合わせておく
3. 山芋は、粗目にみじん切りにする。
4. ごはんの上に1・2・3とめかぶをのせ、細かくちぎった焼きのりをふりかける。濃縮めんつゆを軽くふりかけていただく。

## ひとことメモ

\*朝食にここ一番の勝負飯にいかがですか！

## 栄養価 (1人分)

エネルギー：466kcal  
食物繊維：5.3g  
食塩相当量：2.1g

尼のやさいたち

