

なめことオクラの卵とじ丼

子ども

フレイル予防



1人分の栄養価 エネルギー372kcal たんぱく質 12.5g 食塩相当量 1.4g 食物繊維 4.7g

なめことオクラのとろみでペロペロとすすむので子供も喜んで食べてくれます。

材料 2人分

なめこ 1袋 (100g)

オクラ 4本

卵 2個

A 塩 小さじ 1/2

しょうゆ 小さじ 1

サラダ油 小さじ 2

温かいごはん 300g

作り方

- 1 なめこは、熱湯に通す。オクラはヘタをとり、熱湯に3分間つけてから小口切りにする。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ、1を加える。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を入れてふわっと大きくかき混ぜながら、7割がた火を入れる。
- 4 器にごはんを盛り、3をのせる。

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会永岡支部