

KENKO RECIPE

痛風

チーズ納豆ごはん 献立

MENU

チーズ納豆ごはん
かぶとかぶの葉のおかかあえ

POINT

納豆とチーズという
意外な組み合わせがくせになる、
一食 500 kcal 以下の
ヘルシーな献立です。



献立

1食分
451 kcal
食塩相当量
2.3g



KENKO RECIPE ◆ 痛風

チーズ納豆ごはん献立

1食分 451 kcal ◆ 食塩相当量 2.3g

チーズ納豆ごはん

1人分 396 kcal ◆ 食塩相当量 1.4 g

材料 (2人分)

ごはん … 300g

ひき割り納豆
… 2パック (80g)
しょうゆ … 小さじ2

スライスチーズ … 2枚
小ねぎ (小口切り) … 2本
刻みのり … 適量

作り方

- ① 納豆にしょうゆを加えて混ぜる。
- ② 器にごはんを盛り、スライスチーズ、①、小ねぎ、刻みのりの順にのせる。

かぶとかぶの葉のおかかあえ

1人分 55 kcal ◆ 食塩相当量 0.9g

材料 (2人分)

かぶ (皮をむく)

… 小4個 (200g)

かぶの葉 … 100g

a [しょうゆ・みりん
… 各小さじ2

削りガツオ … ミニ1パック

作り方

- ① かぶは5mm厚さの半月切りにする。かぶの葉は3cm長さに切る。
- ② 塩、油各少量を加えた沸騰湯でかぶをゆで、やわらかくなったらかぶの葉を加えてさっとゆで、ざるにあげる。
- ③ 熱いうちにaであえ、削りガツオをまぶす。