

おすすめ健康レシピ

(令和8年9月)

『ぜいたく納豆小どんぶり』

残暑とは言えない暑さが続いていますね。冷たいものでおなかを壊したりして
いないでしょうか。管理栄養士の「篤姫」です。

感染症の予防には、免疫のかなめである腸が大切です。腸内細菌を良い状態に
するために発酵食品が有効といわれています。

今月は、腸内環境を改善し、免疫細胞の活性化が期待できる納豆を使った腸活
レシピの紹介です。

☆ ぜいたく納豆小どんぶり ☆

材料【1人分】

納豆1パック		50g
かつお節		1g
ごま油	小さじ1	4g
葉ねぎ		15g
オクラ	1本	10g
卵	Mサイズ	50g
ご飯		160g

【栄養素等（1人分）】

エネルギー：461kcal

たんぱく質：16.3g

脂 質：14.7g

炭水化物：67.5g

食塩相当量：0.6g

【作り方】

- ① 葉ねぎは小口切りにする。オクラはゆでて半分に切っておく。
- ② ボウルに納豆と付属のたれ・ごま油・葉ねぎを入れよく混ぜ合わせる。

- ③ どんぶりに、ご飯を入れ②で混ぜた納豆を広げ、真ん中にくぼみをつける。
- ④ 卵をくぼみに落とす。（黄身のみでもOK）
- ⑤ かつお節をふりかけ、半分に切ったオクラを色よく添える。