

相模女子大学 管理栄養学科 実習生

元気もいもい！骨太丼

材料

- 納豆 1パック
 - ご飯 1杯
 - 卵黄 1個
 - しらす
 - 干しエビ
 - かつお節
 - ごま
- 適量



「ほね元気」納豆と
カルシウムたっぷりの
組み合わせで、最強の骨に♪

作り方

- 1.しらす、干しエビ、かつお節、ごまを香ばしく炒める。
- 2.ご飯に納豆を混ぜたものを盛り、卵黄、1を盛りつけます。
- 3.おいしく食べます♪

※しょうゆや海苔を少しかけて食べても美味しいです！