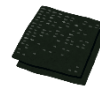




納豆チーズご飯



夏休みに
おすすめ！！

栄養満点！！朝ごはんメニューです。火を使わないので、お子様にも作れちゃいます♪

材料(1人前)

ごはん……1 膳
白いりごま……小さじ 1
納豆……1 パック
大葉……3 枚
付属のタレ……1 パック
スライスチーズ……1 枚
きざみ海苔……少々

※チーズは加熱を行わなくても食べられるものを使用しています。

作り方

1. ごはんに白いりごまを加え、混ぜる。
2. 納豆に付属のタレを加えて混ぜる。
3. 大葉を千切りにする。
4. 1 を器に盛り付け、スライスチーズ、2、3 をのせ仕上げにきざみ海苔をかけて完成です。

料理のコツ・ポイント！！

ごはんには白いりごまを加えて混ぜる際は切るように混ぜてください。

「海苔」ってすごい！

◎海苔のビタミンCで美肌作り

焼海苔約一帖には、みかん1個に含まれる1.5倍の量のビタミンCが含まれています。一般に、ビタミンCは熱に弱いので調理をすると栄養素が破壊されてしまいますが、海苔に含まれているビタミンCは熱に強く、焼いても栄養素が壊れないのが特徴です。

◎海苔のアミノ酸は「日本の味」

海苔には、日本伝統的な味である、グルタミン酸（主に昆布のうまみ成分）、イノシン酸（主にかつお節のうまみ成分）、グアニル酸（主にしいたけのうまみ成分）を含んでいます。これらの味をすべて含んでいる天然食品は、海苔以外にないといわれています。海苔は、海と太陽の恵みがうんだ「日本の味」。だからご飯に海苔を巻いただけでおいしいんです。

他にも

◎海苔のカルシウムでイライラ解消

◎海苔の鉄分で貧血予防

◎海苔のビタミンB1 B2で疲労回復



エネルギー 528kcal 塩分 1.2g

