

納豆鍋 【消化器術後】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	461kcal	たんぱく質	24.2g
食塩相当量	2.4g		

STORY

納豆に含まれるナットウキナーゼは血流を改善し美肌にもつながります。

材料 (1人分)

- 白菜 (60g)
- ジャガイモ (20g)
- ひきわり納豆 (たれ、からし不使用) (3パック)
- オクラ (1本)
- アボガド (1/2)
- 鶏がらの粉末 (小さじ1)
- ごま油 (小さじ1)
- 白すりごま (小さじ1)
- 水 (300ml)



作り方

1. 白菜を1cmの細切り、じゃがいもは皮を剥き千切りにする。
2. 白菜とじゃがいもを茹でてしんなりしてきたら、一旦粗熱をとる。
3. ボウルにひきわり納豆を入れ (①)、さらに鶏がらとごま油、白すりごまを加えて (②)、混ぜる (③)。

①



②



③



4. オクラを細かく刻み (④)、アボガドはみじん切りにして、ペースト状にする (⑤)。

④



⑤



5. 鍋に水と3.を入れ、火にかける。



6. 4.も入れ火が通ったらお皿に盛り付ける。



Point

ご飯を入れて卵でとじても美味しいです。