

しらすと納豆丼

とっても簡単！！
朝食にぴったり♪

材料 1人分

しらす干し 大さじ2と1/2(15g)
納豆 1パック(40g) 卵 1個(50g)
ご飯 150g しその葉 2枚 しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ①卵は卵白と卵黄に分け、卵白と納豆を混ぜる。
- ②器にご飯をよそい、納豆、しらす干しをのせ、中央に卵黄をのせる。
- ③しその葉をちぎって散らし、しょうゆをまわしかける。



栄養価 1人分

エネルギー 396kcal 食物繊維 5.0g
たんぱく質 19.4g カルシウム 95mg
脂質 9.8g 塩分 1.0g



毎月19日は「食育の日」

あすなろお喜楽クッキング



フレイルを予防して
健康長寿！

「栄養、運動、社会参加」

3つのポイントを見直して
健康長寿を目指しましょう

※フレイルとは…加齢により
心身が老い衰えた状態

今回は「しらすと納豆丼」のご紹介です。

しそには、殺菌や防腐作用があることが古くから知られており、食中毒の予防効果が期待できるとされ、刺身などの生ものに添えたり、薬味として使われたりします。

またしその香りには胃酸の分泌を促す働きもあり、食欲増進効果も期待できます。

簡単なので朝食にもぴったりです。ぜひお試しください。

「食育とは？」と聞かれて答えることができますか？

健全な食生活を送るために、食に関する知識と選択力を育むことです。

「食育」が必要なのは、子どもだけではありません。

正しい食習慣を実践し、健康寿命を延ばしましょう！



精華町食生活改善推進員協議会「精華町あすなろ会」
は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、住民の方々の健康づくりのため、地域において、食生活改善事業を実施しています。(昭和58年発足)



その他のレシピは
QRコードから
ご覧ください。