



＊＊すっきり快腸！ ★納豆キムチ丼★＊＊

【材料】（1人分）

ご飯	180g
卵黄	1個
納豆	1 P(45g)
ねぎ	適量
キムチ	30g
刻みのり	適量

【栄養量(1人分)】

エネルギー	485kcal
たんぱく質	16.3g
脂質	11.9g
炭水化物	75.0g
食塩相当量	1.7g



キムチの乳酸菌は腸内の善玉菌を増やし、納豆の納豆菌は悪玉菌の増殖を抑える働きがあります。食物繊維たっぷりの野菜や豆類と一緒に食べることで善玉菌を増やし、腸内環境を整えることができます。免疫力アップのために腸内環境を整えましょう♪



【作り方】

- ①キムチとネギを食べやすい大きさに切る。
- ②器にご飯を入れ、その上にキムチ、添付のたれを混ぜた納豆、卵黄、ねぎ、海苔を盛り付けて完成！
- ③写真のように、お好みの野菜や豆類のサラダを添えて召し上がって下さい。