

主食

主菜

朝レボ レシピ



ネバとろキムチ丼



point

包丁いらず！のっけるだけの簡単
韓国風丼ぶり！暑い夏はこれを
食べてエネルギーチャージ!!

材 料 (1人分)

ご飯	180 g
納豆	1パック
キムチ	50 g
卵	1個
韓国海苔	3枚
カットねぎ	適量
白いりごま	適量

【作り方】 一人分 エネルギー 464kcal
たんぱく質 20.8 g
脂質 10.8 g
塩分 1.6 g

- ① 器にご飯を平らに入れる。
- ② 混ぜた納豆、キムチ、ちぎった韓国海苔、ねぎをのせる。
- ③ 韓国海苔の上に白ごまを散らす。
- ④ 中心にくぼみを作り、卵を割る。

卵は温泉卵でも◎
ごま油をプラスすると
風味がアップ!!



作成 (R7) : 金沢学院大学
栄養学部 4年 学生