



キムチ納豆

栄養士コメント

オクラのネバネバは水溶性の食物繊維(ムチン)です。ムチンは胃の粘膜保護の働きがあります。また、納豆の納豆菌とキムチの乳酸菌を合わせて取ると腸内環境の改善に効果あるとされています。キムチは量が多いと塩分の取りすぎになりますが、今回は納豆のタレの代わりに少量使用しています。

作り方

：ボールに納豆、キムチ、オクラを加え混ぜる。
器に盛り、千切りにした青じそを盛り付ける。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

| | |
|------------|---------|
| 1. エネルギー | 55 kcal |
| 2. たんぱく質 | 4.7 g |
| 3. 総脂質 | 2.5 g |
| 4. 炭水化物 | 4.7 g |
| 5. カルシウム | 46 mg |
| 6. リン | 64 mg |
| 7. 鉄 | 1.0 mg |
| 8. マグネシウム | 36 mg |
| 9. ビタミンA | 21 μg |
| 10. ビタミンE | 0.4 mg |
| 11. ビタミンD | 0.0 μg |
| 12. ビタミンB1 | 0.04 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.17 mg |
| 14. ビタミンC | 4 mg |
| 15. 食物繊維 | 2.9 g |
| 16. 食塩 | 0.3 g |

材料 (1人分)

分量 単位

| | | |
|-------------------|-----|-----|
| 1. 納豆(系引納豆)----- | 1/2 | パック |
| 2. キムチ(はくさい)----- | 10 | g |
| 3. オクラ----- | 2 | 本 |
| 茹でて小口切りにする | | |
| 4. 青じそ----- | 1 | 枚 |
| 千切りにする | | |
| 5. だししょうゆ----- | | 少々 |



(黄色い部分が範囲内です)