

# とうふの納豆丼

## 材料(2人分)

所要時間 20分  
費用目安 350円前後



ごはん	300g
木綿とうふ	150g (1/2丁)
納豆 (たれ、からし付き)	2パック
冷凍ほうれん草	30g

## 作り方

- ① ほうれん草を計り、レンジで温める
- ② とうふを食べやすい大きさに切る
- ③ ①に納豆を加え、お好みで付属のからしを入れ、たれと一緒に混ぜる
- ④ お椀にごはん、②のとうふ、③の納豆とほうれん草和えを盛り付け完成！

(1人分)

エネルギー 422kcal

たんぱく質 18.3g

脂質 9.0g

炭水化物 61.5g

食塩相当量 0.7g

食物繊維 5.0g

## ポイント・アドバイス

今回は、中食での食事にピッタリ♪  
簡単ごはんレシピです。  
切っただけで簡単に作れます。  
忙しい日に、サラダをプラスするだけで  
バランスの取れた食事になります。