



暑い日こそスタミナを!!

韓国風ねばねば丼

【材料】 2人前

ご飯	200g
オクラ	4本(45g)
ながいも	150g
めんつゆ(2倍濃縮)*	10g
ツナ缶(油なし・有塩)	1缶(70g)

A	めんつゆ(2倍濃縮)	20g
	コチュジャン	5g
	豆板醤	5g
	にんにく(チューブ)	1cm(1g)
	ごま油	適宜(6g)
	ラー油	適宜(6g)
	青ねぎ(刻み)	少々(6g)
白ごま	2g	

このレシピのポイント

暑さでバテないためには、食事をきちんと取ることが大事です。滋養強壮効果のあるにんにくや、体の熱を放出してくれて発汗作用のある辛味を加えています。いつもと少し違うねばねば丼でエネルギーを補給してみてもいいでしょうか？

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 1.8g カロリー 314kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	9.05g	食物繊維	3.8g
脂質	7.1g	ビタミンA	29.5mg
炭水化物	50.3g	ビタミンC	8mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①オクラはヘタの先端を切り落とし、ガクの部分をむく。耐熱皿にオクラを並べ、ふんわりラップをかけて電子レンジで約40秒(600W)加熱する。冷めたら7~8mm幅に切る。
- ②ながいもの皮をむき、すりおろしたらめんつゆ(*)とあえる。
- ③耐熱容器にAの調味料を混ぜ合わせ、ふんわりラップをかけて電子レンジで30秒(600W)加熱し、①のオクラ、ツナを混ぜ合わせる。
- ④皿にご飯を入れ、その上に②・③の順で盛り付ける。青ねぎ、白ごまを散らし、ラー油・ごま油を回しかけて出来上がり。辛味が足りないときには、お好みで豆板醤を加えて調整してください。

Sa-i作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科