


# あさ おすすめ朝ごはん 「 なっとう 納豆チーズのっけ丼 」 どん

<p>あさ しゅるい  <b>■朝ごはんの種類</b> (あてはまるものに☑)</p>	<p>じょうけん  <b>■条件</b> (あてはまるものに☑)</p>												
<p>のう めざ しゅしよく  <input checked="" type="checkbox"/>【<b>脳の目覚ましスイッチ</b>】<b>主食</b></p> <p>めざ しるもの ふくさい  <input type="checkbox"/>【<b>おなかの目覚ましスイッチ</b>】<b>汁物、副菜</b></p> <p>からだ めざ しゅさい  <input checked="" type="checkbox"/>【<b>体の目覚ましスイッチ</b>】<b>主菜</b></p>	<p>ぶん  <input checked="" type="checkbox"/>10分ぐらいでできるもの</p> <p>あらもの すく  <input checked="" type="checkbox"/>洗いが少ない</p> <p>あさよう じょうびさい  <input type="checkbox"/>朝用の常備菜になる</p> <p>こ じぶん  <input checked="" type="checkbox"/>子どもが自分でつくれる</p> <p>いっぴん  <input checked="" type="checkbox"/>一品でバランスがよい</p>												
<p>めい なっとう どん  <b>■レシピ名 「 納豆チーズのっけ丼 」</b></p>	<p>ざいりょう ぶんりょう にんぶん  <b>■材料、分量 (4人分)</b></p> <table border="0"> <tr> <td>・ごはん</td> <td>はい 4杯</td> </tr> <tr> <td>・納豆</td> <td>なっとう 4パック</td> </tr> <tr> <td>・ベビーチーズ</td> <td>こ 4個</td> </tr> <tr> <td>・醤油 (納豆のタレ)</td> <td>しょうゆ なっとう 4個</td> </tr> <tr> <td>・かいわれ大根</td> <td>だいこん 1パック</td> </tr> <tr> <td>・焼きのり</td> <td>や まい 1/2枚</td> </tr> </table>	・ごはん	はい 4杯	・納豆	なっとう 4パック	・ベビーチーズ	こ 4個	・醤油 (納豆のタレ)	しょうゆ なっとう 4個	・かいわれ大根	だいこん 1パック	・焼きのり	や まい 1/2枚
・ごはん	はい 4杯												
・納豆	なっとう 4パック												
・ベビーチーズ	こ 4個												
・醤油 (納豆のタレ)	しょうゆ なっとう 4個												
・かいわれ大根	だいこん 1パック												
・焼きのり	や まい 1/2枚												
<p>しゃしん  <b>■できあがりの写真</b></p> 	<p>かた  <b>■つくり方</b></p> <p>かくぎ だいこん くらい き          ①ベビーチーズを角切りにする。かいわれ大根を3cm位に切る。</p> <p>うつわ なっとう かくぎ しょうゆ なっとう い ま          ②器に納豆と角切りにしたチーズ、醤油(納豆についているタレ)を入れて混ぜる。</p> <p>た うつわ も だいこん さいご ほそ き や          ③炊きあがったごはんを器に盛り、かいわれ大根をしき、②をのせ、最後に細く切った焼きのりをかける。</p>												
<p>■ひとことPR</p> <p>いそが あさ ちょうかんたん つく あさ えいようまんてん なっとう なっとう          ・忙しい朝でも超簡単に作れる朝ごはんです。栄養満点の納豆ですが、納豆だけではなく、</p> <p>やさしい い えいようか          チーズや野菜などを入れることでさらに栄養価はアップします。</p> <p>あじ か あ た や ほか おぶし          ・ベビーチーズの味を変えれば飽きることなく食べられます。また、焼きのりの他にも、かつお節</p> <p>おおば か さまざま しょくざい く あ じぶんごの あじ          やしらす、大葉などに変えてアレンジできます。様々な食材を組み合わせで自分好みの味をつく          作ってみましょう。</p>													