



梅を入れて
サッパリと!

ねばねば丼



納豆のにおいが気になる方は、
めかぶでも代用いただけます

【材料】 1人前

ごはん	150g
納豆(1パック)	45g
長いも	40g
オクラ	40g
めんつゆ(ストレート)	大さじ1
卵黄	1個
梅干し	1/2個

【1人前】 439kcal タンパク質 16.9g
塩分 2.1g 食物繊維 5.4g

【作り方】

- ①納豆はたれを入れて混ぜておく。
- ②長いもをすりおろす。
- ③オクラを2分間茹でて冷まし、小口切りにする。
- ④ご飯の上に納豆、長いも、オクラ、卵黄、梅干しを乗せる。
- ⑤めんつゆをかけて完成。



ねばねばの正体とそのはたらき



ねばり気があると、
食欲不振でも
食べやすいです!

ねばねばした食材はたくさんありますが、
食材によってその成分は異なります。

- 納豆のねばり気は主に“ポリグルタミン酸”という成分で、血液をサラサラにする酵素や食物繊維が豊富です。ただし、ワーファリンを服用している方は薬の効き目が弱まるので、控える必要があります。
- 長いもの主なぬめり成分は“マンナン”と呼ばれるもので、胃の粘膜を保護し、消化を助けるはたらきがあります。
- オクラには“ペクチン”というぬめり成分が含まれており、コレステロールや血糖値の上昇を抑えるはたらきがあります。