



～料理初心者もレンジで簡単♪～



まめまめキムチ丼

栄養価（1人分）

エネルギー：361kcal

たんぱく質：13.5g

脂質：8.2g

食塩相当量：0.8g



材料（2人分）

絹豆腐	100g
納豆	2パック
キムチ	20g
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ1
ごま油	小さじ1
ごはん	2杯分

包丁を使用せず、レンジのみ
でできる簡単レシピ☆
豆腐はスプーンで崩しながら
混ぜるのがポイント！



作り方

- ① 耐熱容器に材料をすべて入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600w）で1分半程度加熱する。
- ② レンジから取り出し、大きめのスプーンで全体をざっくり混ぜる。
- ③ どんぶりに温かいご飯を盛り付け、②をのせる。

おすすめアレンジ♪

材料に…

十ちくわ・豆苗・ねぎ等
たんぱく質や野菜をプラス！

トッピングに…

十きざみのり・ごま等
本格的になります♪

