

# チーズ納豆ご飯

(393kcal 塩分 1.4g)

具材をごはんにのせるだけで出来上がり！  
納豆とチーズでたんぱく源もしっかり補えます。



## 材料(1人分)

ごはん 150g  
ひき割り納豆 1パック(40g)  
付属のタレ  
(または濃口しょうゆ 小さじ1)  
スライスチーズ 1枚  
小ネギ 1本ぐらい  
刻みのり 適量

## 作り方

1. 納豆に付属のタレ(しょうゆ)を加えて混ぜる。
2. 小ねぎは小さく小口切りにする。
3. 器にご飯を盛り、スライスチーズ、①、②、刻みのりの順にのせる。



## クッキングーロメモ

- ・アツアツのごはんで作ると、チーズがやや溶けておいしいですよ。
- ・ネギの薬味と、のりのよい香りがおいしさを引き立てます。