



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

五色丼

ねばねばパワーのデトックス丼♪



カロリー
431 kcal
(1人分)

ウイックレシピ
約**10**分

材 料 (2人分)

まぐろの赤身(柵) 150g 納豆 1パック
長いも 70g ごはん 丼2膳分
おくら 6本 ねぎ(小口切り) 適量
たくあん 40g しょうゆ・わさび 適量

作り方

1

まぐろは1cm角に切る。



2

長いもは5mm角に切ってから包丁で粗く叩く。たくあんは5mm角に切る。納豆は添付のたれを混ぜておく。



3

おくらはさっと茹でて、小口切りにする。



4

器にごはんを盛り、その上に1～3の具材を盛りつけ、青ねぎをあしらひ、わさびとしょうゆを添える。

栄養価

まぐろには血液をきれいにする不飽和脂肪酸EPA、長いもには塩分排出のカリウム、おくらにはコレステロールの上昇を抑え胃壁を守るムチン、たくあんには整腸作用の食物繊維、納豆には血栓を溶かすナットウキナーゼなど、様々な栄養をどっさり含みます。共通するのは、体の中からきれいにする栄養! 美容を気遣う方、貧血を予防したい方、コレステロールや高血圧が気になる方には特におすすめです!!

ワンポイントアドバイス

盛り付け方はお好みで。同色系の素材が隣り合わせにならないように盛るときれいですが、すべての具材を混ぜたものを豪快にかけても楽しいです♪



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。