

☆初代給食ナピラ(給食用ミニサイズ)☆

材料<4人分>	分量
ごはん	50g
★ひきわり納豆	20g
★トマトケチャップ	25g
★ホールコーン	50g
とろけるチーズ	30g
乾燥パセリ	少々
耐熱カップ(オープン対応)	4個



※少なめの具材なのでお好みで追加しても！

<作り方>

- ①ごはん★を混ぜ合わせる。
- ②カップに①を入れ、とろけるチーズと乾燥パセリをかける。
- ③180度に予熱したオープンで6分焼く。
(焼き加減は調整してください。)

栄養価(一人あたり)

エネルギー	70 kcal
たんぱく質	2.9 g
脂質	2.4 g
カルシウム	53 mg

<栄養一口メモ>
 本庄市のご当地グルメです。「納豆」・「ピザ」・「ライス」の頭の文字をとって「ナピラ」！アレンジ自在で楽しめます。納豆は、たんぱく質が豊富な食品です。チーズには、カルシウムがたくさん含まれているので、骨や歯をつくり、丈夫にします。どちらも成長期には欠かせない栄養素です。納豆とチーズは両方とも「発酵食品」です。発酵食品は善玉菌を増やし、腸内環境を良くして免疫力を高めてくれます。ごはんは体を動かすエネルギーになります。野菜を入れるなど具材を工夫するとさらに栄養価がアップします。和風の味つけにしてもおいしいですよ。