

やさい納豆

食べたらやみつきです！
～いつもの納豆にたっぷりの
野菜をプラスして具だくさんに～



材料（4人分）

ひきわり納豆	80g	A	えのき（なめたけ）	20g
もやし	60g		しょうゆ	8g
人参	20g		かつおぶし	適宜（4g）
ほうれん草	40g		芽ひじき（乾燥）	4g
			たくあん	40g

（ほうれん草は、小松菜、水菜、キュウリ、おくらなど季節の野菜で代用可）

1人分栄養価

エネルギー	58kcal	炭水化物	5.5g
脂質	2.2g	たんぱく質	5.2g
食塩相当量	0.8g		

作り方

- ① 芽ひじきは水で戻しておき、さっと茹でる。たくあんは細いせん切りにする。
【この2種は、好みで加える】
- ② 人参は短めの長さのせん切りにし、茹でて冷ましておく。
もやし・ほうれん草は、ゆでて水気をしぼり短めに刻む。
- ③ 納豆にAを混ぜ合わせ、水気をきった具を和える。