

豆・豆製品を食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

スタミナ納豆あえ



ひき割り納豆の旨味が、野菜を食べやすくします。

【材料 1人分】

・小松菜	15g
・キャベツ	15g
・にんじん	5g
A	・しょうゆ 大さじ1/2
	・キムチの素 少々
	・油 少々
	・かつお節 1g
	・ひき割り納豆 20g

【作り方】

- ① 小松菜は3cmにカット、キャベツは1cmの短冊切り、にんじんは細めの千切りにしておく。
- ② 野菜はさっと茹でて、水で冷やしておく。
- ③ 調味料Aは、先に合わせておく。
- ④ 茹でた野菜にかつお節と調味料Aを入れて混ぜ合わせ、その後納豆を入れてから、さらにかき混ぜる。

【ワンポイントアドバイス】

キムチの素が無い場合は、白菜キムチを入れても美味しいです。



エネルギー： 45kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者：中巨摩食育推進研究会)