



栄養価（1人分）

エネルギー 100 kcal

たんぱく質 8.5 g

塩分 0.6 g

材料（2人分）

- ・もやし 1/2袋
- ・納豆 1パック
- ・ねぎ 少々

作り方

- ① 耐熱容器にもやしを入れ、ラップをかけ電子レンジ 600wで2分加熱して冷ます。
- ② ①の水気を切り、納豆・付属のたれ、からしを入れて和える。
- ③ 器に盛り、小口切りにしたねぎをちらす。

コツ・ポイント

- ・ひきわり納豆でも作ることができます。