

納豆おろし

	材料(2人分)				
	A 納豆 80g しょうゆ 小さじ 1 ねぎ 6g 大根おろし 160g				
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム
	99kcal	7.4g	4.1g	0.5g	59 mg



作り方

1. Aをよく混ぜる。
2. 1に大根おろしをのせる。



コメント

- ・ 大根は食べる直前にすりおろし、汁も一緒にいただくとビタミン C が壊れずに摂取できます。
- ・ 納豆とトマトや季節の野菜を合わせてもビタミン補給に。