


納豆ときのこの和え物

	材料(2人分)										
	エノキ	50g	しめじ	50g	料理酒	小さじ 1	納豆	1 パック(50g)	ネギ	適量	しょうゆ
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維						
	69 kcal	6.0g	2.8g	0.7g	3.9g						



作り方

1. エノキとしめじは食べやすい大きさに切り、料理酒をふって電子レンジで2分くらい加熱し、水気をきる。
2. 1に納豆、ネギを混ぜ合わせて、しょうゆで味を調える。



コメント

- ・ 納豆ときのこ類は食物繊維が多い食品です。