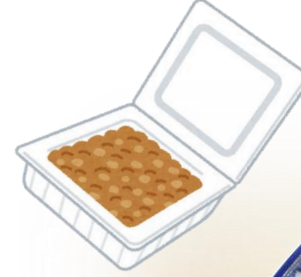


たんぱく質

納豆

しらす

# 納豆サラダ



(2人分)

納豆	1パック
(たれ、からしも使います)	
しらす	20g
大根	50g
人参	50g
こねぎ	2g
濃口しょうゆ	小さじ1

エネルギー	138kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	4.6g
炭水化物	13.2g
食塩相当量	2.3g



## 作り方

### <下処理>

- ・大根、人参はいちょう切りにする
- ・こねぎは小口切にする
- ・納豆を刻む

- ① 野菜をやわらかくなるまで茹で、粗熱が取れたら絞って水気をとる
- ② ボウルに①の野菜、納豆、しらす全てを入れ混ぜ合わす
- ③ 納豆の付属のたれ、濃口しょうゆで味付けをして  
お好みでからしをつける

### ちょこっとアレンジ♪

家に残っているホウレンソウや小松菜などの葉物野菜を加えても美味しくいただけます。

臭みが少ないので納豆が苦手な方も是非一度お試してください！