

主菜

【 納豆のみぞれあえ 】

使用野菜量 <1人分>

75 g

<材料> 4人分

- ・大根 200g(M1/5本)
- ・納豆 120g
- ・きゅうり 100g(1本)
- ・砂糖 小さじ1
- ・薄口しょうゆ 大さじ1と1/2



<作り方>

- 1 大根ときゅうりはすりおろす。
(大根が辛い場合は、電子レンジで加熱するとよい)
- 2 納豆に砂糖、薄口しょうゆ、おろした大根ときゅうりをあえる。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
76 kcal	5.5 g	0.8 g	7.2 g	1.1 g	

コメント

・子どもには引きわり納豆を使うと食べやすいです。

できあがり写真



作成者の所属

西東京市