

おすすめレシピ そばの納豆サラダ

【材料（2人分）】 1人分のカロリーー181kcal 塩分 1.75 g

| | | | | |
|--------|------|-----|------------|------|
| ・水菜 | 20 g | a { | ひき割り納豆 | 50 g |
| ・トマト | 1コ | | (お好みで小粒納豆) | |
| ・キュウリ | 1/2本 | | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・そば(乾) | 50 g | | ・ごま油 | 小さじ1 |
| | | | ・酢 | 小さじ4 |



夏野菜たっぷり♪納豆のねばねばパワー
で夏の疲れを吹飛ばしましょう (^・^)

【作り方】

- ①水菜は3~4cm長さに切り、冷水にさらして水気をきる。
- ②そばはたっぷりの熱湯で好みの硬さにゆで、冷水にとって水にさらしてぬめりを取り、ざるにあげて水気をきる。
- ③トマトはへたを除いてくし形に、きゅうりは細斜め切りにする。
- ④①②③を合わせて器に盛り、混ぜ合わせたaをかける。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

納豆は高たんぱく質、低脂肪、ビタミン豊富な食品です。特にたくさん含まれるカルシウムとビタミンKには、骨を強くする働きがあります。

※ワーファリン服用中の方はご遠慮ください。