

極小粒納豆使用レシピ

納豆めんま冷奴



このレシピのポイント

ポイント1	混ぜるだけのクイックメニュー
ポイント2	
ポイント3	

材料名 (1鉢分)

材料名 (1鉢分)	量目	単位
納豆	30	g
とうふ	1/2	丁
めんま	10	g
長ねぎ	10	g
ごま油	1	大匙

作り方

- ① 長ねぎで白髪ねぎを作る。
- ② めんまはみじん切りにする。
- ③ ボウルに納豆と②のめんまを混ぜ合わせる。
- ④ 豆腐を器に盛り、③のをせてから①の白髪ねぎを飾り、ごま油をかけてできあがり。

1食あたり 主な栄養成分

エネルギー	255.8kcal
たんぱく質	28.9g

備考

●ごま油の代わりにラー油もおすすめ。