

極小粒納豆 使用レシピ

納豆梅肉あえ冷奴



このレシピのポイント

ポイント1	和え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
梅干し 大	1	個
鰹節	適宜	
青しそ	1	枚

作り方

- ① 梅干しは種を除いて粗くたたく。
- ② 青しそは千切りにする。
- ③ ボウルに納豆と①の梅干しを混ぜ合わせる。
- ④ 豆腐を器に盛り、③をのせてから②の青しそと鰹節を飾ってできあがり。

1食あたり 主な栄養成分

エネルギー	149.2kcal
たんぱく質	30.2g

備考

●練り梅でも代用できる。