

極小粒納豆使用レシピ

納豆ラーメン



そばやうどんにも



このレシピのポイント

ポイント1	たんぱく質が不足しがちな麺メニューをヘルシーに演出できる。
ポイント2	解凍して絞り出すだけ。
ポイント3	

材料名	量目	単位
納豆	30	g
中華麺	120	g
ゆでたまご	1/2	個
麺スープ	300	cc
かいわれ大根	5	g
小ネギ	適宜	

作り方

①	中華麺を指定通り茹でてザルにとり水気を切って器に盛る。
②	麺スープを①に注ぎ、ゆで卵を添える。
③	解凍した納豆をトッピングする。
④	かいわれ大根を飾り、好みであおさのりやごまを振りかける。

1食あたり 主な栄養成分

エネルギー	465kcal
たんぱく質	20.5g

備考

ほかにも
●そば、●うどん、●パスタなどの麺類にもおすすめ。