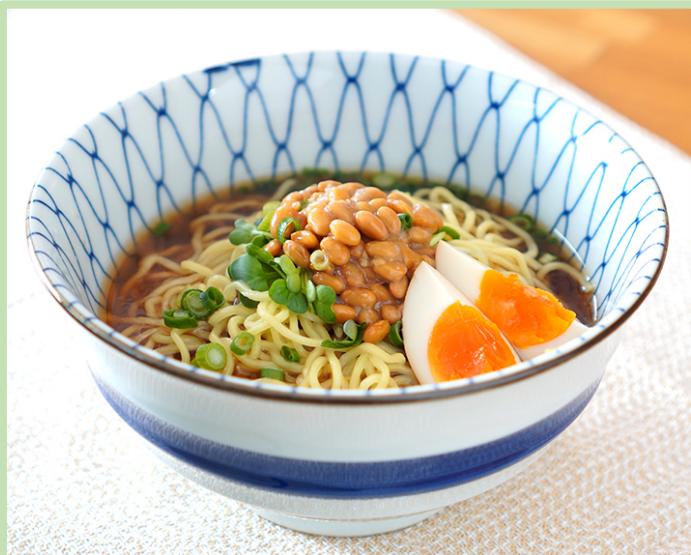


極小粒納豆使用レシピ

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	

①	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。