

極小粒納豆30g×10 使用レシピ

# 納豆和風トースト



## このレシピのポイント

- ポイント1 一食使い切りの納豆で無駄がありません。
- ポイント2
- ポイント3

## 材料名 (1鉢分) 量目 単位

納豆	30	g
6枚切り食パン	1	枚
しらす	10	g
小ネギ	3	g
きざみのり	適宜	
バター	1	大匙

## 作り方

- ① 小ネギは小口切りに。
- ② しらすと納豆を混ぜ合わせる。
- ③ 食パンをトーストし、バターを塗る。
- ④ ③に②の納豆しらすを平たく塗りのばし、小ネギときざみのりを散らしてできあがり。

## 1皿あたり 主な栄養成分

エネルギー	309kcal
たんぱく質	9.3g

## 備考

●ピザチーズを乗せて焼けばピザトーストにアレンジできる。