

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）

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をのせてから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。