

極小粒納豆 使用レシピ

納豆梅肉あえ冷奴

時短
クイックメニュー

外食

学校
給食

一般
給食

老健

定番

涼味

HOT



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）

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。