

準備時間

分

調理時間

10分

分量

1人分

朝食にいかが？

材料

| | |
|----------------|-------------|
| 納豆 | 40 g (1パック) |
| おくら | 30 g (3本) |
| きゅうり | 30 g (1/3本) |
| 焼きのり | 1 g (1/2枚) |
| かつお節 | 1 g |
| ノンオイル青じそドレッシング | 15 g |
| 塩 | 適宜 |

作り方

1. おくらは、へたの部分を削り取り、塩を振って板ずりをしてから30秒ほど熱湯で茹でる。
2. きゅうりは、小口切りにして、塩もみして水にさらし、水気を切っておく。
3. 焼きのりは、適当な大きさに手でちぎっておく。
4. 納豆、おくら、きゅうりをボウルに入れ、ドレッシングを加えて全体によく混ぜる。
5. 器に盛り、かつお節と焼きのりを散らす。



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

| | | | |
|--|--|-----|--------------|
| | | 9 | たんぱく質 グラム |
| | | 6.9 | 脂肪 グラム |
| | | 8.9 | 炭水化物 グラム |
| | | 0.6 | 塩分 グラム |

葉酸 110 μg