

# 豆苗の納豆和え



## ◆材料(2人分)

材 料	分 量	備 考
豆苗	80 g	
カツオ水煮缶	40 g	1/2缶
ひきわり納豆	40 g	1パック
しょうゆ	12 g	小さじ2杯
きざみ海苔	少々	
小ねぎ	4 g	

豆苗は、エンドウ豆の若芽を摘んで食べる野菜でとても栄養価が高く、ビタミンB群は野菜の中でもトップクラスです。

納豆は、原料の大豆より納豆菌の働きでビタミンB2がかなり増えています

## ◆作り方

- ① 豆苗は根元を切り落としてサッと洗い、半分の長さに切る。
- ② 耐熱容器に豆苗を並べ、ラップをふんわりかぶせて電子レンジ600Wで2分加熱する。ラップをはずし冷ましておく。
- ③ カツオ水煮缶は缶汁を捨てて、ほぐしておく。
- ④ ひきわり納豆を分量の半分のしょうゆでよくかき混ぜておく。
- ⑤ 小ねぎは小口切りにしておく。
- ⑥ ボウルに②の豆苗と③のカツオを入れ、残りのしょうゆで和える
- ⑦ ⑥を器に盛り、④の納豆を全体にかけ、きざみ海苔と小ねぎを飾る。

## 栄養量 (1人分)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩
				糖質	食物繊維	
豚のチーズピカタ	271 kcal	26.9 g	15.9 g	2.0 g	1.8 g	1.5 g
豆苗の納豆和え	71 kcal	9.0 g	2.3 g	0 g	2.6 g	1.2 g

