

ねばとろポン酢和え



◆作り方

- ① 納豆は粘りがでるまで、よくかき混ぜておく。
- ② 長芋は厚めに皮をむき5mmの角切りにする。
- ③ オクラはヘタとガクの部分を切り取り、表面のうぶ毛を食塩（分量外）でこすり取り除く。熱湯でさっと茹でたら、粗熱をとって2mmの輪切りする。
- ④ もずくは食べやすい長さにする。
- ⑤ ぽん酢と米酢を合わせる。
- ⑥ 器に納豆と長芋、オクラ、もずくを盛り合わせ、⑤をかけ、削り節をふりかける。
- ⑦ 食べる時に混ぜる。

◆材料（2人分）

材 料	分 量
納豆	40 g 1パック
長芋	40 g
オクラ	30 g
もずく	60 g
ぽん酢	36 g 大きじ2
米酢	6 g 小さじ1
削り節	1 g

発酵食品の代表の納豆と食物繊維の多い食材とを組み合わせ、腸内環境を整え、免疫力と抵抗力をアップします。

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		カルシウム	食塩
				糖質	食物繊維		
イワシのチーズ焼き	266 kcal	17.6 g	16.9 g	6.1 g	1.0 g	175 mg	1.7 g
ねばとろポン酢和え	73 kcal	5.2 g	2.1 g	4.4 g	2.8 g	45 mg	1.5 g

