

早い！安い！おいしい！

納豆サラダ



野菜は
1日 349g以上を目標に！
たんぱく質や食物繊維が豊富な大豆製品は1日1品を目標に、納豆なら1パック、豆腐なら100g（1/4丁）を目安に食べましょう



このレシピで
1人約 85gの野菜を食べることができます

（4人分の材料と下準備）

もやし 1袋（200g） 洗って耐熱皿に入れてラップをし、600Wで3分程度加熱

レタス 葉4枚（80g） 洗ってちぎり、もやしと同様に30秒程度加熱

納豆（たれつき）4パック

ミニトマト 4個（60g）

白ごま・酢・ごま油 好みで各小さじ1

（作り方）

- ①粗熱をとったもやしとレタス、ミニトマトと納豆を盛りつける。
- ②白ごまをのせ、納豆のたれを全体にかけて好みで酢とごま油をかける。



レタスで巻いてアレンジしても♪

栄養価（1人当たり）

エネルギー 103kcal たんぱく質 8.2g 脂質 5.6g 炭水化物 8.0g 食物繊維 3.9g

カルシウム 59mg 食塩相当量 0.4g（1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は6g未満）